

DYAL SINGH PUBLIC LIBRARY
ROUSE AVENUE,
NEW DELHI-1

یہ کتاب

سولہ طریقوں سے آپ کی مدد کرتی ہے

- ۱۔ آپ کو متعدد عملی اور آزمودہ اصول پیش کرتی ہے جن کے ذریعے آپ اپنی پریشانیوں اور تفکرات کے مسائل حل کر سکتے ہیں۔
- ۲۔ آپ کو ایسے طریقے بتاتی ہے جن سے آپ اپنی کامیابی پریشانیوں میں فی الفور پیچاس فی صدی تک تخفیف کر سکتے ہیں۔
- ۳۔ سات طریقوں میں سے ایسا ذہنی رویہ اختیار کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہے جس سے آپ سکون اور راحت حاصل کر سکتے ہیں۔
- ۴۔ مالی پریشانیوں سے نجات پانے کے ترکیب و اصول بتاتی ہے۔
- ۵۔ ایک ایسے قانون کی وضاحت کرتی ہے جس سے آپ اپنی ہمت سی پرستانہ اور فکری دور کر سکتے ہیں۔
- ۶۔ آپ کو تنقید اور محنت چلنی سے فائدہ اٹھانے کی ترکیب سکھاتی ہے۔
- ۷۔ ایسے اصول اور طریقے پیش کرتی ہے جن پر عمل کر کے خانہ داری کا کام کاج کمزوری خواتین مکان اور سستی سے محفوظ رکھ سکتی ہیں اور اپنی محنت اور شباب کو برقرار رکھ سکتی ہیں۔
- ۸۔ ایسی چار عملی عادتیں اختیار کرنے کی مدد دیتی ہے جو مکان پریشانی اور غم کو دور کرنے میں مدد و معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

۹۔ ایک ایسی ترکیب بتاتی ہے جس سے آپ اپنی کامیابی زندگی کی سعادتیں روزانہ ایک گھنٹے کا اضافہ کر سکتے ہیں۔

۱۰۔ آپ کے ذاتی توازن کو درہم برہم ہونے سے روکنے کا طریقہ بتاتا ہے۔

۱۱۔ سدھروہ کی زندگی سے ایسے پسیوں مرد عورتوں کی کہانیاں پیش کی گئی ہیں جو خود اپنی زبانی یہ بتاتے ہیں کہ وہ اپنی پریشانیوں اور فکروں پر کیسے غالب آئے اور نئے صبر سے زندگی کا آغاز کیا۔

۱۲۔ عملی نفسیات کے مشہور ماہر ڈاکٹر الفریڈ ایڈلر کا نسخہ بیان کیا گیا ہے جس سے خود بہن کے اندر باغیوں کا علاج ہو سکتا ہے

۱۳۔ مشہور عالم طبیب سر سلیم آسکر کے انھیں الفاظ پیش کئے گئے ہیں جو پریشانیوں اور غموں کو دور کرنے میں بے حد مدد ہیں۔

۱۴۔ ایئر کنڈیشننگ کی صنعت کی داغ بیل ڈالنے اور اس کو فروغ دینے والے امریکی کے مشہور نا بھینس کیریئر کے تین بنیادی فلسفاتی اصول درج کئے گئے ہیں جن کے ذریعے وہ اپنی پریشانیوں اور فکروں پر غالب آتے ہیں۔

۱۵۔ عملی نفسیات کے بانی اور امریکی کے مشہور نفسی ویم جیمز کا تمام غموں کا واحد علاج بتاتی ہے

۱۶۔ یہ کتاب آپ کو بتاتی ہے کہ آسٹریلیائی سٹریٹس پر گزرتا شریو یارک ٹائمز ہر برٹش ایگز

سابقہ دین کو بلیا دیوید کا آرڈو نے میڈجیر میں پورڈ آف ہائر ایجوکیشن نیویارک

شہر۔ جیک۔ ڈیمپسی۔ کوئی میک۔ رابرٹس۔ امیر ایجوکیشنل وینزویلا فورڈ ڈال

ادھر تفریح۔ کیمپنی۔ اور جان وی راک فیلر جیسے مشہور لوگوں نے اپنی پریشانیوں

اور فکروں سے کیسے نجات پائی؟

پریشان ہونا چھوڑیے جدیدنا شروع کیجئے

مصنف :- ڈیل کارینگی

مترجم :- شاہد حمید

آزاد بک ڈپو۔ دہلی

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING,

قیمت : بارہ روپے

Rs. 12

ترتیب

مصنف کا دیباچہ — یہ کتاب کیسے لکھی گئی اور کیوں؟

حصہ اول

چند بنیادی حقائق ۱۷

۱۔ اردو بے تیراز ماندہ ۹۱

۲۔ ایک طلسمی کلید، ۳۲

۳۔ پریشانی کے نتائج، ۴۱

حصہ دوم

پریشانیوں کا تجزیہ کرنے کی بنیادی تکنیک ۵۸

۴۔ پریشانیوں کا تجزیہ اور تحلیل، ۵۰

۵۔ بچی کی صفی کا ردی کاروباری پریشانیوں دور کرنے کا طریقہ، ۶۸

اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لئے نو تجویزیں، ۷۵

حصہ سوم

پریشان ہونے کی عادت چھوڑنے کے طریقے، ۸۰

۶۔ ذہنی پریشانیوں، ۸۰

۷۔ معمولی اور ادنیٰ باتوں کے اثرات، ۹۳

۸۔ قانون اہمیت والی، ۱۰۱

۹۔ ناگزیر سے تعاون، ۱۱۰

۱۰۔ خسارہ روک، اصول، ۱۲۳

۱۱۔ گذشتہ را صلوة.....، ۱۳۲

حصہ چہارم ۱۴۱

پیشانیوں اور ذہنی رویہ

۱۲۔ خیالات کی اہمیت، ۱۳۲

۱۳۔ نفرت اور انتقام، ۱۵۹

۱۴۔ احسان شناسی، ۱۷۰

۱۵۔ رحمت یا رحمت، ۱۷۹

۱۶۔ خود شناسی، ۱۸۸

۱۷۔ منفی اور مثبت، ۱۹۸

۱۸۔ خدمت اور ایثار، ۲۰۸

حصہ پنجم

ایک نہری اصول، ۲۲۹

۱۹۔ ایمان و مذہب، ۲۲۱

حصہ ششم

تنقید اور نکتہ چینی، ۲۵۷

۲۰۔ نامناسب نکتہ چینی، ۲۵۷

۲۱۔ نکتہ چینی سے احتیاط، ۲۶۲

۲۲۔ اپنا احتساب، ۲۶۷

حصہ ہفتم

تکوان اور پریشانی، ۲۷۷

۲۳۔ آرام اور تکوان، ۲۷۷

۲۴۔ تفریح اور آرام، ۲۸۳

۲۵۔ غربت کی خوبصورتی کاران، ۲۹۰

۲۶۔ چار سفید دھاتی، ۹۰ ۲۹۷

۲۷۔ بوریت، ۸۰ ۳۰۳

۲۸۔ بے خوابی، ۱۰ ۳۱۲

حصہ ہشتم

دل پسند کام ۳۲۵

۲۹۔ آپ کی زندگی کا اہم فیصلہ، ۳۱۷

حصہ نهم

مال مشکلات - ۳۳۷

۳۰۔ آپ کی پچھتر فی صدی پریشانی، ۲۲۹

حصہ دهم

یہ پریشانیوں پر کیسے غالب آیا؟ ۳۵۵

۳۱۔ (۱) میری چھ بڑی مشکلات، سی۔ آئی، بلیک۔ وڈ ۳۵۶

(۲) رجائیت پسند۔ روجو ڈبلیو۔ باب سن ۳۶۰

(۳) احساس کمتری۔ ایلمر ٹامسن ۳۶۲

(۴) بارغ بہشت، آر۔ سی۔ دی بوڈل ۳۶۸

(۵) پریشانی دھڑکنے کے پانچ طریقے ۳۷۳

(۶) میں نے کئی کام مقابلاً کیا۔ میں آج کا ستا جوبھی کر سکتی ہوں، ڈرو تھی ڈکس ۳۷۸

(۷) مجھے صبح تک زندہ رہنے کی بھی امید نہ تھی، جے۔ سی۔ پینی،

(۸) جسمانی ورزش کے اثرات۔ کرنل ایڈی ایگن، ۳۸۳

(۹) سقائے سے گریز، جم بڑسال، ۳۸۵

(۱۰) قوت بخش الفاظ ۳۸۷

- ۳۸۹ میں نے پاتال کو چھوڑا اور بچ گئی۔ ٹیڈ ایک سین ۳۸۹
- ۳۹۴ (۱۲) اپنی کھال میں مست، پرسی، آبیج، دھانگ، ۳۹۴
- ۳۹۵ (۱۳) اسپائی لائن "ژال اور تری" ۳۹۵
- ۳۹۹ (۱۴) الہامی آواز: ای سیٹیل بوتل ۳۹۹
- ۴۰۳ (۱۵) ناگزیر سے تعاون، سوہم کر دانے، ۴۰۳
- ۴۰۸ (۱۶) میرا سخت ترین مخالف۔ پریشانی، جیک ڈیسی، ۴۰۸
- ۴۱۱ (۱۷) دعا کا اثر۔ "کیتھلین ہار" ۴۱۱
- ۴۱۲ (۱۸) تفریح اور آرام، کیمرن شرب، ۴۱۲
- ۴۱۹ (۱۹) امروز ہے تیرا زمانہ۔ ایورینڈ ولیم وڈ، ۴۱۹
- ۴۲۳ (۲۰) معروف رہو۔ ڈیل ہوا، ۴۲۳
- ۴۲۵ (۲۱) دقت زخموں کا مرہم ہے۔ لوئیس۔ ٹی۔ مان ٹینٹ جونیر، ۴۲۵
- ۴۲۸ (۲۲) بستر مرگ۔ جوزف۔ ایل ریان، ۴۲۸
- ۴۳۱ (۲۳) تین سہری احوال۔ ادورڈو سے ٹیڈ، ۴۳۱
- ۴۳۳ (۲۴) طویل زندگی کا راز۔ کوئی میک ۴۳۳
- ۴۳۴ (۲۵) ایک وقت میں ایک۔ جان ہومر، ۴۳۴
- ۴۳۸ (۲۶) سبز روشنی۔ جوزف۔ ایم۔ کوثر، ۴۳۸
- ۴۴۲ (۲۷) راک فیلو کی کہانی، ۴۴۲
- ۴۵۲ (۲۸) منشی معلومات کا کرشمہ، بی۔ آر۔ ویلیو، ۴۵۲
- ۴۵۵ (۲۹) جلد بازی کا نتیجہ: ڈال سمین، ۴۵۵
- ۴۵۷ (۳۰) مجنوں۔ مسر جان برگ، ۴۵۷
- ۴۶۰ (۳۱) حقائق سے گریز: فیرک مولانا، ۴۶۰
- ۴۶۴ (۳۲) نیا اسلوب: کاتھرتن ڈال کوہن فارمر، ۴۶۴

مصنف کا

دیباچہ

یہ کتاب کیسے لکھی گئی — اور کیوں؟

آج سے پچیس سال قبل میں نیویارک کے انتہائی بڑی قیمت پریشان اور غلین نوجوانوں کی صف میں شامل تھا۔ اپنا پیٹ بھرنے کے لئے میں ٹرک بھیجنے کا فیصلہ کیا کرتا تھا لیکن میں اتنا بھی نہیں جانتا تھا کہ موٹر ٹرک چلتا کیسے ہے۔ اور نہ کبھی میرے دل میں یہ معلوم کرنے کی خواہش پیدا ہوئی کیونکہ مجھے اپنے ذریعہ معاش سے نفرت تھی۔ میں نے ویسٹ ففٹھ سٹریٹ WEST FIFTH STREET میں ایک سستے کرائے والا کمرہ لے رکھا تھا اور کام کا ج سے فارغ ہونے کے بعد اسی میں آکر لیٹ رہتا تھا مجھے اس کمرہ سے نفرت تھی میں اس کا ہر چیز سے دور بھاگنا چاہتا تھا یہاں اتنے کیڑے اور پر مٹیائیں تھیں مجھے اب تک یاد ہے کہ جب میں صبح کی بوقت اپنے کمرے کھوٹی سے اُتارتا تو ان سے بھی کیڑے اور پر مٹیائیں بھی نکلتے اور جس طرف معیان پلٹتا تھا کیڑے ہی کیڑے کھائی دیتے تھے۔ سختہ اور غلیظ مٹولوں میں کھانا کھاتا تھا۔ مجھے ان سے بھی نفرت تھی کیونکہ ایک تو یہاں سے کھانا کھا کر اکثر بیمار رہتا تھا، پھر یہاں بھی کیڑوں کی کوئی کمی تھی،

دل بھر عین پسینہ لگ کر نے کے بعد میٹھام کے وقت اپنے خاموش اور ویران کرے میں داخل ہوتا تو ہر طرف ادا اسی اور بے کیفی محیط ہوتی۔ سر چکرانے لگتا، مایوسی ملتی، فکر اور پریشانی کے جذبات مارے میں، ٹپل پیدا کر دیتے اور طبیعت ہر وقت بغاوت پر آمادہ رہتی، یوں معلوم ہوتا تھا کہ زمانہ طالع ملی میں سین اور خوشگوار زندگی کے متعلق جو دمپسپ اور پر لطف خواب دکھاتا تھا۔ انکی بھیا نک اور ڈراؤنی تصویر نے اپنے خوفناک بخول میں اسیر کر لیا ہے۔ سوچنا تھا کہ زندگی اسی کا نام ہے؟ یہی محرک حیات ہے جسے سر کرنے کیلئے میں اسقدر مقید اور رہنا تھا۔ کیا جیسا ہی میل دہا رہے ہیں؟ کیا میری تقدیر اسی فیل پیشے، انہی کیڑے کھوڑوں اور دھندے مستقبل کے لئے بنی ہے؟

طالب علمی کے زمانہ میں نے مطالعہ اور تصنیف تالیف کے بڑے بڑے منصوبے سوچے تھے لیکن اب اس کی تکمیل کے لئے نہ تو مجھے فرصت ملتی تھی نہ سکون و اطمینان میسر تھا۔ میں جانتا تھا کہ اگر میں اس پیشے کو ترک کر دوں جس سے مجھے نفرت ہے تو نائدہ ہی نائدہ ہے۔ مجھے دولت کمانے کی ہوس تھی لیکن زندگی سے اندوہ ہونے کی آرزو ضرور دہشتی میں تذبذب اور ہچکچاہٹ کی اس آخری حد پہنچ گیا تھا۔ جہاں پہنچ کر ہر فرد جو ان کو عملی زندگی کی جلد دہجد میں حصہ لینے کے لئے ایک قطعی اور آخری فیصلہ کرنا ہوتا ہے میں نے فیصلہ کر لیا اور اس فیصلہ نے میری زندگی کو یکسر مٹا دیا۔ اور اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ زندگی کے تین تیس سال نہایت اطمینان اور سکون بھر ہوئے ہیں اور مجھے ایسی روحانی لذت حاصل رہی ہے جو کبھی میرے ہم دکان میں بھی نہیں تھی۔ میرا فیصلہ یہ تھا کہ جس پیشے سے مجھے نفرت ہے، میں اس سے دست کش ہوتا ہوں۔ میں نے مسوری میں والسنبرگ کے میٹھی ٹیچر زکلی میں چار سال تک تعلیمی کا تعلیم پائی ہے، بی بی بی بی بی بی بی۔ میں بالوں کو پٹھایا کروں گا اور اس سے جو آمدنی ہوگی اس سے اپنا گزارہ چلاؤں گا پھر مجھے کتا پیر پڑھنے، لیکچر تیار کرنے اور ناول اور کہانیاں لکھنے کے لئے ابھی وقت مل جائیگا کہ اندر میرا مسلک یہ ہوگا کہ زندہ رہنے کے لئے لکھو اور لکھنے کے لئے زندہ رہو۔

ابن سنیہ تھا کہ رات میں بالوں کو کونسا مفلون پڑھایا کر دل میں نے اپنی تعلیم پر غور کیا اور اپنے ظلم اور معلومات کا جائزہ لیا۔ مجھے احساس ہوا کہ میں چیز نے کاروبار کی فراغت اور فیزیکی اشغال میں مجھے کبھی نیا وہ فائدہ پہنچایا ہے، فنِ تقدیر میں میرا لگاؤ اور تجربہ ہے۔ اسی چیز نے میرے اندر جھجکاؤ اور عدم اعتماد کا جگہ جرات اور خود اعتمادی پیدا کر دی تھی، اسی وہ دونوں صفات تھیں۔

کاٹا ہوا دھڑکی ہیں۔ دوسروں سے تعلقات تھوڑا کر کے اور رابطہ پیدا کرنے میں یہ مفید عمل ثابت نہیں ہوتی بلکہ ناکارہ بھی ہیں اپنی کہ بدولت مجھے یہ حلوم ہوا کہ قیادت اسی کے قدم چومتی ہے۔ جو بے دھڑک اپنے خیالات کا اظہار کر سکتا ہے۔

یہی کولمبیا یونیورسٹی اور نیویارک یورسٹی میں رات کو فنِ تقدیر پڑھانے کی درخواستیں بھیجیں تھیں ان دونوں یونیورسٹیوں نے میری درخواست کو درخور اٹنڈانہ سمجھا کیونکہ وہ میری خدمات کے بغیر بھی اپنا کام چلا سکتی تھیں۔

ماہوں تو میں بہت ہراساں کیا اب یہی خداوند تعالیٰ کا سچے دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں کہ میری درخواستیں منظور ہو گئیں۔ مجھے دائی۔ ایم۔ سی۔ اے کی جینیہ جامعتوں کو پڑھانے کی جگہ لگ گئی یہاں ٹھوکنے کا کام دیکھنا پڑتا ہے اور بھی فوراً۔ یہ بھی عجیب آزمائش تھی۔ بڑی عمر کے لوگ میری جامعتوں میں اس لئے نہیں آتے تھے کہ انہیں کام میں اعزاز پانے کی ہوس تھی یا وہ سماج میں کوئی بلند مقام پانے کے خواہاں تھے۔ وہ یہاں اپنی دشواریوں کا حل ڈھونڈنے آتے تھے وہ چاہتے تھے کہ اگر انہیں تجارتی کمیٹیوں کے اجلاس میں شرکت کرنی پڑے تو وہ کھڑے ہو کر بے دھڑک اپنے خیالات کا اظہار کر سکیں۔ سین۔ مین کو اخلاقی جرأت کی ضرورت تھی تاکہ جب کہ اسے غلبہ العجب مقروض سے تقاضے کی ضرورت پڑے تو اسے پہلے اس کے مکان کا طوف کر کے اپنا دل مضبوط کرنے کی حاجت محسوس نہ ہو۔ اسے دم ختم، جرأت اور خود اعتمادی کا ضرورت تھی۔ یعنی لوگوں کی خواہش تھی کہ وہ اپنی تجارت کو فروغ دے سکیں۔ اور اپنی آمدنی میں اضافہ کر سکیں تاکہ ان کے اہل و عیال اطمینان اور آسودگی کا زندگی بسر کر سکیں۔ فیسیں

بالاتر ادا کی جاتی تھیں اور ہر لوگ بدلہ ہو جاتے تھے : ہر سکول آنا چھوڑ دیتے تھے اور
اتصال کا ادائیگی بند کر دیتے تھے۔ میری کوئی تخرابہ مقررہ تھی۔ فیسیں کی آمدنی کے تناسب
معاہدہ تھا، اس لئے پیٹ بوجھا کرنے کے لئے مجھے کھوس مٹا کر دیکھنے پڑتے تھے۔
اس زمانے میں یہ خیال تھا کہ اس سے تو میں سراسر خسارہ میں رہتا ہوں لیکن اب مجھے محسوس
ہوتا ہے کہ میری تربیت کا یہ زمانہ بے نظیر تھا۔ میرے ذمہ یہ خدمت لگائی گئی تھی کہ میں اپنے طلباء کے
دلوں میں غزم اور ارادہ پیدا کروں انہیں جوش اور انگلوں سے بھر دوں، اس کی مشکلات کو
حل کرنے میں مدد دوں اور ان میں اتنی دلچسپی پیدا کروں کہ وہ اپنی تعلیم کا سلسلہ جاری رکھیں اور
اسے توڑنے نہ پائیں۔

یہ کام بے حد دلوں انگیز تھا۔ مجھے اس سے پیار تھا۔ لیکن بسا اوقات خود مجھے بھی حیرت
پھانکرتی تھی کہ کاروباری لوگ انہیں غور سے دیکھیں اس طرح خود اعتمادی یکہ لیتے ہیں، دراصل میں
اکڑھنڈی دلوں میں اپنی تنخواہوں میں اضافہ کرنے اور ترقیاں پانے میں کامیاب ہو جاتے تھے۔
طلباء کی جماعتیں میری توقع سے کہیں بڑھ کر ترقی کر رہی تھیں اور تیسری سیشن میں والی ایم
سی، اسے جو مجھے ایک رات کے پانچ ڈالربینہ پر بھی آمادہ نہیں تھا۔ اب منافع کے تناسب میں
ڈالربینہ ادا کر رہا تھا۔ شروع شروع میں میں ان تقریریں سن کر پیرا کرنے کے متعلق تعلیم دیا کرتا تھا۔
لیکن وقت کے ساتھ ساتھ مجھے خیال پیدا ہونے لگا کہ ان بڑی عمر کے لوگوں کو اس اعتماد کی بھی ضرورت ہے،
کہ وہ دست کیسے بنائے جاسکتے ہیں اور وہ مردوں کو کیسے متاثر کیا جاسکتا ہے لیکن انسانی تعلقات کے موضوع
پر مجھے کوئی نوزوں اور ڈھب کی کتاب دستیاب نہ ہو سکی اس لئے مجھے خود کتاب لکھنی پڑی لیکن اس
کے لکھنے کا طریقہ ازلہ تھا۔ میں نے اپنے طلباء کے ذاتی تجربات کو اس بنا کر لکھا اور یہی تجربات نہ
رفتہ ایک مستقل تصنیف کی صورت اختیار کر گئے۔ میں نے اس کتاب کا نام دوست بنانا شروع کر دیا

کون سا کرنے کے طریقے (HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE)

PEOPLE) رکھا۔

اس کتاب کا بھی اردو ترجمہ چھپ چکا ہے۔

چونکہ یہ کتاب زیادہ تر میں نے اپنے بالغ طلباء کی جماعتوں کے لئے لکھی تھی، پھر میرا یہ بھی خیال تھا کہ جس طرح میری دوسری چار کتابوں کا عالم لوگوں نے نا اُبھی نہیں سنا، یہ بھی ایسے ہی غیر معمولی ہے گی اور زیادہ تعداد میں پک سکے گی لیکن توقعات کے برعکس یہ کتاب دھڑلے پر لکھی گئی اور آج غالباً میرے سوا کوئی بھی ایسا معترف نہیں ہو گا جسے اپنی کتابوں کی کثرت یا شہرت پر تعجب ہوتا ہو گا۔

اتحادِ زمانہ کے ساتھ ساتھ مجھے یہ بھی محسوس ہوا کہ بالعموم کے نزدیک ان کے انکار اور پریشانیوں کا سلسلہ اہم ترین ہے۔ ہالیوے طلباء میں بیشتر تعداد تجارت پیشہ لوگوں کی تھی ان میں منتظم کارکن سلیمن، بختیار، عباس وغیرہ سمجھ سکتے تھے اور ان میں زیادہ تعداد ان لوگوں کی تھی جو کسی دیکھی طرح ذہنی مشکلات کے سائے ہوئے تھے پھر غاردار خواتین تھیں ان کی اپنی الگ مشکلات اور پریشانیاں تھیں ان کے لئے ایک ایسی کتاب کی ضرورت تھی جس کی مدد سے وہ اپنے تفکرات اور ذہنی مشکلات سے چھٹکارا حاصل کر سکیں۔ میں نے ہر جگہ اس کتاب کی تلاش کی نیویارک کے فینٹ ایونیو اور نارٹ ویسٹ سٹریٹ۔

FIFTH AVENUE AND FORTY. SECOND STREET N.Y.

دوسرے کونے پر موجود مجھے صرف پانچ کتابیں ایسی ملیں جو میری پریشانی و افکار (WORRIES) کے مسائل اٹھانے کے لئے تھیں۔ لیکن مجھے یہ بھی کثرتِ تعجب ہوا کہ وہاں کیرے کوڑوں (WORMS) پر ایک سونوا کی کتابیں تھیں۔ یعنی کیرے کوڑوں پر لکھی گئی کتابوں کی تعداد نو پریشانی کی کتابوں سے دو گن زیادہ تھی۔ کیا یہ افوس کا مقام نہیں؟ پریشانیاں اور افکار ان کو گھٹن کی طرح کھائے جاتے ہیں اور سے چھٹکارا حاصل کرنا انسانی زندگی کا اہم ترین مسئلہ ہے اس لئے آپ کو مجھ سے اتفاق ہو گا کہ اہم ترین مسئلے سے نپٹنے کے لئے ہر کالج اور سکول میں تعلیم کا معقول انتظام ہونا چاہیے کہ وہ کردہ پریشانی سے کیسے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ غالباً یہی وجہ ہے کہ ڈیوڈی بری (DAVID SEABURY) نے اپنی کتاب (HOW TO WORRY SUCCESSFULLY) میں لکھا ہے کہ میں جو فتنہ کو بچ کر دنیاوی تخریبات سے نپٹنے کی ہم می آتی ہی اہمیت ہوتی ہے جتنی کہ گرم کتابیں

بیٹے لڑیں کرنے کی؟

مقبوضہ ہمارے سپتالوں اور شفا خانوں میں نصف سے زیادہ بستر اعضا بنی اور جذباتی کامیابیوں کے مریضوں سے بھرے نظر آتے ہیں۔

میں نے فکر پریشانی پر یہ ہائیں کی ہائیں کشیدیں پڑھ لائیں، ان کے علاوہ اس موضوع کے متعلق جو کتاب مجھے ملی، میں نے وہ بھی خرید لی، لیکن ان میں ایک بھی ایسی نہ تھی جو میرے کبھی کام آسکتی یا بالوں کی راہنمائی کر سکتی، چنانچہ ہمت کر کے میں نے خود ہی ایک کتاب لکھنے کا فیصلہ کر لیا۔

میں نے آٹھ سے سات سال قبل اس کتاب کو لکھنا شروع کیا تھا۔ اس دوران میں میں نے تمام ادارہ کے فلسفویاتی اُن نمائند کام لکھ کر دیا جن میں فکر پریشانی کا ذکر تھا حکیم کینیڈیوئس سے لے کر مشرق وسطیٰ تک ہزاروں مشاہیر عالم کے سوانح حیات پڑھا اور زندگی کی مختلف شاخوں پر جو ممتاز ہستیاں نظر آئیں مثلاً جیک ڈبلیو سی، جنرل اممر برٹلے، جنرل مارک کلاک، ہنری فورڈ، ایلینور روز ویلٹ، ڈروئی ڈکسن وغیرہ، ان سے باتیں کیں، مگر یہ سب فوفی باتیں ہیں، میں نے اس کے علاوہ ایک کام اور کیا جو مطالعے اور ملاقاتوں سے بھی زیادہ اہم تھا، یعنی اپنی تعلیمی جماعتوں میں بالوں کے لئے بجائے خود ایک

کئے جذباتی (لیبارٹری) تھی مسلسل پانچ سال تک فکر پریشانی پر عادی ہونے کے ساتھ ساتھ خیال ہے کہ یہ لیبارٹری دنیا بھر میں اپنی قسم کی پہلی اور واحد چیز تھی یہاں کام کرنے کا یہ طریقہ تھا کہ طلباء کو انکار و تردید دور کرنے کے طریقے اور اصول بتائیے جاتے اور ان میں ان پچھل کی ہدایت کر دی جاتی، پھر خود متکبر تہمتیں لگاتے، انہیں کھانسنے پڑے کہ سننا دیتا، پھر نہیں بلکہ خود طلباء کو اپنے طور پر جوابی معلوم ہوتی، وہ بھی بیان کی کہ تہمتیں اور اس طرح ایک دوسرے کی معلومات میں اضافہ ہوتا رہتا۔

ان تجربات کی بناء پر میرا یہ دعویٰ سچ ثابت ہوا کہ دنیا میں فکر پریشانی کے تڑکے متعلق

کسی نے اتنی باتیں نہیں سنی ہوں گی جتنی کہ میں نے سنی ہیں، پھر میں نے اسی مضمون پر سینکڑوں
تحریریں لکھی ہیں جو امریکہ اور کینیڈا کے ایک سو ستر شہروں میں ہمارے جماعتوں میں پڑھی گئیں
اور ان پر لوگوں نے انعام بھی حاصل کئے۔ غرض یہ کتاب محض ہوائی خیالات اور گھڑی گھڑائی کا
کامجھوٹے نہیں اور نہ افکار و تردیدات و فح کرنے کے طریقوں اور اصولوں پر قیاسی شعاع کا دفتر
ہے اس کے برعکس میں نے اس کتاب میں جیتے جاگتے انسانوں کی مختصر مگر جامع اور مختصر شہادتیں
جمع کی ہیں جن سے معلوم ہوگا کہ ہزاروں بالغ انسانوں نے اپنی پریشانیوں اور فکروں
سے کیسے چھٹکارا حاصل کیا۔ ایک بات قطعی وثوق سے کہی جاسکتی ہے کہ یہ کتاب عملی اعتبار سے
مفید اور کارآمد ثابت ہوگی اور آپ اسے پڑھ کر یقیناً تھوڑے بہت فرد در ستا فرمیں گے۔
مجھے یہ لکھتے ہوئے بڑی سرت ہو رہی ہے کہ اس کتاب میں کسی فرضی شخص کا ذکر نہیں کیا گیا
اور نہ کسی ایسے فرد کا حوالہ دیا گیا ہے جس کی آپ شناخت نہ کر سکیں۔ کتاب میں سب
لوگوں کے پورے نام اور پتے درج کر دیئے گئے ہیں، صرف چند نام ایسے ہیں جو محض جوہوں
کی وجہ سے ظاہر نہیں کئے جاسکتے۔ اس میں شروع سے لے کر آخر تک حقائق جمع کر دیئے گئے
ہیں اور ان کی تائیدی شہادت کے لئے تحریری دستاویزات موجود ہیں جن کی وجہ سے
راستی کی پوری ذمہ داری لی جاسکتی ہے۔ کیونکہ وہ سب کہ سب مصدق ہیں۔

فرانس کے مشہور شاعر، ادیب، نقاد اور فلسفی پال وایری (PAUL VALÉRY)
کا قول ہے کہ کامیاب اور آزمودہ فنون کا نام سائنس ہے۔ یہ کتاب بھی نکر و پریشانی سے نجات
پانے کے کامیاب اور آزمودہ فنون کا مجموعہ ہے، تاہم ایک بات کہ مفاہمت ہے کہ فرد ہی ہے
کہ اس کتاب میں آپ کو کوئی نئی چیز نہیں ملے گی بلکہ ایسا باتیں فرد میں ملے گی جو پر کوئی عمل
نہیں کرتا جب تعقل اور سہل انگاری کی یہ حالت ہو تو پھر نئی باتیں دریافت کرنے کی خود
ہی کیا ہے، ہم پہلے ہی جان لے چکے جانتے ہیں کہ مکمل اور پورے زندگی کیسے بسر کی جاسکتی ہے ہم
دنیا چال کی باتیں پڑھ اور سن چکے ہیں مگر تاہم یقینیت اور حاکم کا نہیں، بلکہ اس بات کا ہے کہ

عمل نہیں! اس کتاب میں قدیم اور بنیادی حقائق ہی کو ٹوڑا اور دکھن اٹھانے سے اذہر فی بیان کر دیا گیا ہے اور مثالوں کے ذریعہ ان کی وضاحت کر دی گئی ہے۔ کوشش یہی کی گئی ہے کہ پرانی باتوں میں نیا رنگ پیدا ہو جائے، باسی پھول تازہ خوشبو دینے لگیں اور بنیادی حقائق کی عظمت اور سرمدی پھر سے ابھر کئے تاکہ آپ کے دلوں میں کام کرنے کی خواہش پیدا ہو، آپ کے سینے اُننگوں سے بھر جائیں اور آپ فوراً عمل کرنے پر آمادہ ہو جائیں۔

مجھے یقین ہے کہ آپ اس کتاب کو اس لئے نہیں خریدیں گے کہ آپ اس سے مطالعہ سے یہ معلوم کر سکیں کہ یہ کبھی کیسے گئی تھی، بلکہ آپ تو عمل اور حرکت کے مشاغی ہیں، بہت خوب! ہمت کر کے اس کتاب کے پہلے پانچ باب پڑھ جائیے۔ اگر انھیں پڑھنے کے بعد بھی آپ کو اپنے اندر ایک نئی قوت کا احساس نہ ہو جس سے کہ آپ اپنے انکار و تردید پر غالب آسکیں اور آپ کے دل میں نئی زندگی کی امنگ نہ بھر جائے اور سینہ آتش سوزاں سے لبریز نہ ہو جائے تو اسے ردی کی ٹوکری میں پھینک دیجئے، کسی کبار ٹیٹے کی دکان پر دے آئیے، یہ کتاب آپ کے کام کی نہیں۔

ڈیل کارینگ

حصہ اول

چند بنیادی حقائق

باب :- امروز ہے تیرا زمانہ —

یہ اعلیٰ عمر کی بات ہے، موم بہار پورے شباب پر تھا۔ ایک فوجوان نے اپنی مینر سے کتاب اٹھا لی اور اس میں تیسریں تیسریں الفاظ پڑھے جنہوں سے اس کے مستقبل پر گہرا اثر ڈالا۔ وہ فوجوان انڈیا میں جیل اسپتال میں طب کا طالب علم تھا اور وہ پریشان تھا۔ اس نے انگریز امتحان میں کیسے پاس ہو سکوں گا، پھر کیا کر لیں گا، کہاں جاؤں گا، کیسے پریکٹس چلاؤں گا اور کیسے روزی کماؤں گا۔ اس نے طب کے اس طالب علم نے تیسریں تیسریں الفاظ پڑھے تھے انہوں نے اُسے اپنے زمانے کا مشہور ترین طبیب بننے میں مدد دی۔ اس نے شہرہ آفاق جاز ہاپکنز سکول آف میڈیسن کی تنظیم کی وہ آکسفورڈ یونیورسٹی میں طب کا ریجنس پروفیسر مقرر ہوا۔ اور یہ ہندوستان میں اعزاز ہے جو سلطنت برطانیہ میں طب کے کسی شخص کو حاصل ہو سکتا ہے۔ شاہ انگلستان نے اسے "سر" کا خطاب دیا۔ اور جب اس کا انتقال ہوا تو ۶۶ صفحات پر

مشترک جو ضخیم جلدوں میں اس کی داستانِ حیات مرتب کی گئی۔
 اس کا نام سرولیم آسٹر تھا۔ اس کے موم بہاریں اس نے جو تیس الفاظ پڑھے تھے
 وہ ٹامس کارلائل کے تھے۔ ان الفاظ نے اسے پریشانی اور تغلکات سے نجات دلائی اور
 وہ الفاظ سدرجہ ذیل تھے: ”زندگی کا مقصد یہ دیکھنا نہیں کہ دور و عند ملکوں میں کیا نظر
 آتا ہے بلکہ جو سامنے موجود ہو اسے سرا بنام دینا ہے۔“

بیاہیس سال بعد موم بہار کی ایک نرم و گداز شب کو جب کہ مرزا اروں میں گل لالہ پر
 سرخی اور عنائی چھائی ہوئی تھی اس آدمی — سرولیم آسٹر — نے بیل یونیورسٹی کے طلباء
 کے سامنے تقریر کرتے ہوئے کہا کہ مجھ جیسا آدمی جو چار یونیورسٹیوں میں پروفیسر رہ چکا ہو
 اور ایک مقبول غلام کتاب کا مصنف ہوئے کے تعلق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ وہ مضموم
 اوصاف کے مانع کا مالک ہو گا۔ اس نے پُر زور الفاظ میں اس کی تردید کی اور کہا کہ تیسرے
 انتہائی عزیز اور قریبی دوست جانتے ہی کہ میرا دماغ بالکل اوسط طرز کا ہے۔
 پھولن کا میاں کا راز کیا تھا؟ اس نے خود ہی وضاحت کرتے ہوئے کہا: ”اس کی وجہ

یہ ہے کہ میں دن روک کمروں میں رہتا ہوں۔“ اس سے کیا مطلب تھا؟ بیل یونیورسٹی میں
 تقریر کرنے سے چند عرصے پیشتر سرولیم آسٹر نے ایک عظیم بھری جہاز پر بحر ادنیائوس عبور کیا تھا
 اس جہاز کا کپتان ”شرشہ“ جہاز پر کھڑے ہو کر ایک ٹہن دبا دیتا، مشینری کھٹکھٹاتی اور آٹا آٹا
 جہاز کے مختلف حصے ایک دوسرے سے ملحدہ ہو جاتے اور پھر روک کمروں میں تبدیل ہو جاتے
 وہ اکثر اسٹریٹس میں یونیورسٹی کے طلباء کو مخاطب کرتے ہوئے کہا: ”تم میں سے ہر ایک اس عظیم
 دنیا پر جہاز سے کہیں بڑھ کر ایک عجیب و غریب مشین ہے اور زیادہ طویل سفر پر کامزن۔ جو
 بات میں تم پر واضح کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ تم اپنی مشینری کو اپنے اختیاریں لانا
 سیکھو تاکہ دن روک کمروں میں رہ سکو جو کہ دورانِ سفر میں امن و سلامتی کے بہترین
 ضامن ہیں۔ عرشہ جہاز پر چڑھ کر حکم آتا اطمینان فرماؤ کہ بڑی دیواریں تو مناسب کام

کر رہی ہیں۔ اپنی زندگی کے ہر موڑ پر تین دبا کر اطمینان کر لو کہ ماضی۔۔۔ مروجہ کل۔۔۔ کے آہنی دروازے بند ہو چکے ہیں اور ایک دوسرا مٹن دبا کر مستقبل۔۔۔ نازائیدہ کل کے آہنی پردے گرا دے اور پھر تم صبح سلامت ہو۔۔۔ آج کے لئے صبح سلامت۔۔۔ ماضی کو بند کرو، اگر طے مردوں کو دفن ہی رہنے دو۔۔۔ گزشتہ کل کو ذرا موٹ کر دوس نے یہ وہ تو

ندم کے گرد آؤ اور سستے پر لگا دیا۔۔۔ آئندہ کل کا بوجھ گزشتہ کل سے ٹا کر اگر آج اٹھا جائے تو مضبوط ترین انسان کے قدم بھی ٹنگ جائیں گے۔ مستقبل کو بھی اتنی ہی مضبوطی سے بند کر دو جس قدر مٹا کر کیا تھا۔ مستقبل آج ہے۔۔۔ فرد ایک خواب ہے۔ نجات آدم کا دن امروز ہے۔ جو شخص مستقبل کے متعلق بے قرار ہو۔ تفسیر تو زمینی تفکرات اور اعلیٰ بیاری پریشانیوں اس کے راستے میں رکاوٹ بن کر کھڑی ہو جائی گی۔۔۔۔۔۔ چنانچہ دیروز و فردا کی تنظیم دیواروں کو بند کر دو۔ دن روک کر روں میں رہنے کی عادت اختیار کرنے کے لئے تیار ہو جاؤ۔

کیا ڈاکٹر اس کی تصور کا یہ مطلب ہے کہ ہمیں مستقبل کے لئے تیار ہونے کی کوئی کوشش نہیں کرنی چاہیے؟ نہیں، ہرگز نہیں، لیکن اپنی اس تقریر میں انھوں نے یہ کہا تھا کہ "مستقبل کے لئے تیار ہونے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنی ساری ذہانت، وقت، توانائی اور جوش و خروش کو آج کے کام کو بہترین طریقے سے منجمد دینے کے لئے صرف کر دینا چاہیے۔ یہی ایک اعلیٰ مقام کا طریقہ ہے جس سے ہم مستقبل کے لئے تیار ہو سکتے ہیں۔

سردیہ اسلر نے پہلی یونیورسٹی کے طلباء کو موثر انداز میں متغین کی کہ اپنا دل کا کام منتر جیسی ٹکی اس دعا سے شروع کرو۔ اسے خدا بھول کے مطابق ہیں آج کی روٹی جسے۔

یاد رکھئے کہ دعا صرف آج کی روٹی مانگتی ہے۔ یہ باقی روٹی کے متعلق حکایت نہیں کرتی

لے	زمانے کی یہ گردش جساد دان	حقیقت ایک تو باقی نہایت	اتصال
کسی نے دوٹی دیکھا ہے نہ فردا	فقط امروز ہے تیرا زمانہ		

جو ہمیں کل کھانی پڑی تھی اور نہ کہتی ہے۔ اے خداوند! گندم کی فعلیں خشک سالی کا
شکار ہو گئی ہیں، درہیں ایک بار پھر خط کا خطرہ پڑ گیا ہے۔ اور پھر سردیوں میں ہمیں
کیسے کٹاؤں گا۔ اور یا اگر میری نوکری جاتی رہی تو پھر میں روٹی کہاں سے
مائل کروں گا؟

نہیں یہ دعا ہمیں صرف آج کی روٹی کے متعلق سوال کرنا سکھاتی ہے۔ آج کی روٹی ہی
صرف واحد روٹی ہے جو کہ آپ حتی الامکان کھا سکتے ہیں۔

کئی سال ہوئے ایک تلاش فلسفی کسی پتھر لیے ملک میں آوارہ گردی کر رہا تھا، جہاں
کے باشندوں کو روزی کمانے کے لئے خون پسینہ ایک کرنا پڑتا تھا، ایک دن کسی پہاڑی
پر بہت سے لوگ اس کے گرد جمع ہو گئے۔ اُن نے ان کے سامنے ایک مختصر سی تقریر کی جو
آج تک ضرب المثل ہے۔ یہ تقریر صرف بائیس الفاظ پر مشتمل ہے اور صدیوں سے کانوں
میں گونج رہی ہے۔ کل کی کوئی فکر نہ کرو، وہ اپنی فکر آپ کرنے لگا۔ آپ کے لئے صرف
آج کی فکر کافی ہے۔“

بہت سے لوگ یسوع مسیح کے ان الفاظ کو فراموش کر چکے ہیں۔ ”کل کی کوئی فکر نہ کرو۔“
انھوں نے ان الفاظ کو مشورہ تکمیل اور شرعی تصوف کا ایک حصہ درخوار اعتقاد نہیں سمجھا
”ہمیں کل کی ضرورت نہ کرنا چاہیے۔“ ان کا قول ہے۔ ”اپنے اہل و عیال کی ہمدردی۔ کس لئے ہیں
بیمہ کرنا چاہیے، اپنے بڑھاپے کے لئے کچھ نہ کچھ روپیہ پس انداز کرنا چاہیے۔ میں ترقی کرنے
اور آگے بڑھنے کے لئے تجویزیں سوچنے اور نیاریاں کرنی چاہئیں۔“
”بھار شاد! آپ کو ایسا ضرور کرنا چاہیے۔ آپ بڑی خوشی سے کل کی فکر کیجئے، تجویزیں
سوچئے، تیاریاں کیجئے، اکیٹن پریشانی اور تردد کی کیا ضرورت ہے۔“

دوران جنگ میں ہمارے فوجی دہماؤں نے مستقبل کے متعلق تجویزیں سوچیں، لیکن تردد
اور پریشانی ہونے کے لئے ان کے پاس کوئی وقت نہ تھا، یہ جتنا کہ مستعد، مرکب

کی بحری فوجوں کے کمانڈر ایسٹ لنک نے کہا: ہمارے پاس جو بہترین آدمی اور بہترین ساز و سامان تھا، وہ میں نے فراہم کر دیا ہے اور انھیں بہترین آدرش سے آگاہ کر دیا ہے۔ میں صرف یہی کچھ کر سکتا ہوں۔“

امیر البحر لنک نے مزید کہا: اگر کوئی جہاز ڈوب جائے تو میں اسے واپس نہیں لا سکتا۔ اگر یہ ڈوب رہا ہے میں اسے بچا نہیں سکتا۔ میں انھیں ان کے متعلق پریشان ہونے کی بجائے مستقبل کے مسائل کے متعلق سوچنے پر اپنا وقت زیادہ اچھی طرح صرف کر سکتا ہوں۔ اگر میں ان چیزوں کے سامنے جھک جاؤں تو میں زندہ نہیں رہ سکوں گا!

جوجہ میرا ان اچھے اور برے سوچ بچار میں فرق یہ ہے کہ اچھا سوچ تو بہترین اور بد سوچ تو بگاڑ ہے اور غلطی اور تعمیر نقصان بد سوچ کی طرف رہنمائی کرتی ہے اس کے برعکس برا سوچ بچار اکثر اعتدال کی سمت کش اور شکست پر منتج ہوتا ہے۔ مجھے حال ہی میں شہور عالم اخبار نیویارک ٹائمز کے نامور ناشر ٹیڈ ہیرن برگر سے ملاقات کرنے کا موقع ملا، انھوں نے مجھے بتایا کہ جب یورپ میں دوسری جنگ عظیم کے شعلے بھڑک اٹھے تو میں مستقبل کے متعلق استغیر۔ ارسال اور پریشان ہوا کہ میرے لئے جی جبر کو سونا تعمیر بنانا ممکن ہو گیا۔ میں اکثر اوقات آدمی رات کی وقت بستہ رہے اٹھ کھڑا ہوتا۔ کینوس اور کچھ رنگ کے ڈبے لیتا، آئیٹین میں جھانکتا اور اپنی تصویر بنانے کی کوشش کرتا۔ میں مصوری کی الجھن سے بھی ناواقف تھا لیکن اپنی پریشانیوں سے پیڑ پھانے کے لئے کچھ نہ کچھ کوشش ضرور کرتا، لیکن پریشانیوں اور تنگیات کے سیاہ بادل ہمیشہ مجھ پر چھائے رہتے اور مجھے کہیں بھی راہ فرار نظر نہ آتی۔ ایک روز میں گریس میں گیا۔ وہاں میں نے مناجاتیں نہیں، ان کے الفاظ نے میری زندگی پر گہرا اثر ڈالا۔ کافی ہے میرے لئے ایک قدم

آگے چلا دھریاں روشنی.....
میرے پاؤں برقعہ دار رکھو تم۔ میں دیکھنے کے لئے نہیں کہتا دور کے

نظارے کافی ہے میرے لئے ایک قدم۔
 تقریباً اسی زمانے میں وردی میں بموں ایک بمبرس ایک نوجوان بھی یورپ کے کسی
 ستارہ پر پہنچ گیا تھا اس کا نام ٹیڈنگرٹینو ہے اور جاتے رہا ۱۶ نومبر ۱۹۱۷ء کو بمبرس
 روڈ بالٹی مور میری لینڈ پر پڑا تھا اور ٹکڑوں نے اس کے جسم کو بالکل کھٹا ڈالا تھا۔
 ٹیڈنگرٹینو مجھے لکھتا ہے۔ اپریل ۱۹۲۵ء میں سخت پریشان اور مریض رہتا تھا یہاں
 تک کہ میری اندرونی آکٹوں میں دم ہو گیا۔ اور یہ دم شدید کم کا درد پیدا کرتا رہا۔
 اگر جنگ میں دقت نہ پیش نہ ہوتی ہوتی، محتم نہ ہوتی تو مجھے یقین ہے کہ میری جسمانی صحت
 بالکل تباہ ہو جاتی۔

میری ساری قوت اور توانائی بالکل ختم ہو چکی تھی میں ۹۴ ویں سپاہیہ دستے میں قبری
 دار بن کر ملے والا نان کسٹرا آفسر تھا۔ میرا کام یہ تھا کہ میں قتل لاپتہ اد اسپتال
 میں داخل ہونے والے زخمی سپاہیوں کا ریکارڈ کرکھنے میں مدد دیتا تھا، مجھے دونوں اتحادیوں
 اور دشمن کے سپاہیوں کو کھونٹنے میں ہاتھ بٹان پڑتا تھا جو میں لڑائی کے عالم میں عجلت سے
 چھوٹی سی قبریں دفن دیتے جاتے تھے میں ان لوگوں کی ذاتی اشیاء جمع کر کے ان کے
 والدین اور قریبی رشتہ داروں کو بھیجا کرتا تھا جو ان اشیاء کو بہت قیمتی اور نایاب سمجھ کر
 اپنے پاس بطور یادگار رکھیں گے۔ میں اس خوف سے متواتر پریشان رہتا تھا کہ شاید ہم
 کسی خطرناک غلطی کا ارتکاب کر رہے ہیں۔ مجھے یہ پریشانی تھی کہ میں تھی کہ میں یہاں سے زندہ
 بچ کر سلامت بچ کر بھی سکوں گا یا نہیں۔ میں متفکر تھا کہ میں اپنے بچے کو بھی اپنے ہاتھوں
 پر اٹھا بھی سکوں گا یا نہیں۔ میرا بچہ جو سولہ مہینے کا ہو چکا تھا اور جسے میں نے
 کبھی نہیں دیکھا تھا۔ میں اس قدر پریشان تھا اور میری صحت اس قدر گرہ لی تھی کہ میرا
 وزن پچیس پونڈ کم ہو گیا۔ میں اس قدر بیمار ہوا تھا کہ جنوں کی سرمدوں تک پہنچ گیا
 میں جب اپنے ہاتھوں کو دیکھتا تھا جن پر کھال اور ہڈیوں کے سوا کچھ ہی کوئی دوسری

ہیز ہوگی ہیں اس خیال ہی سے کانپ جاتا تھا کہ میں جسمانی اعتبار سے بالکل تباہ ہو کر
گھر جاؤں گا۔ میری صحت روز بروز گرتی جا رہی تھی اور میں بچوں کی طرح سسکیاں
بھر کر رہنے لگتا، مجھے اس قدر درد پہنچا تھا کہ جب کبھی میں تنہا ہوتا، میری آنکھیں آنسوؤں
سے ڈبڈباجاتی رہیں۔ بلج کی لڑائی کے دوران میں تو ایک وقت ایسا بھی آیا جب میں اس
قدر مدیا کہ مجھے یہ بالکل امید نہ رہی کہ میری جسمانی صحت کبھی اس انوں جیسی ہو سکے
گی؟

اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مجھے ایک فوجی مہینہ میں جانا پڑا حال کا مطالعہ نے مجھے
ایک مشورہ دیا۔ جس نے میری بالکل کایا پٹ دی۔ میرا مکمل طبی معائنہ کرنے کے بعد
انہوں نے مجھے بتایا کہ آپ کی ساری مشکلات و تکالیف ذہنی ہیں، انہوں نے
مجھ سے کہا "میرا خیال ہے کہ آپ اپنی زندگی کو ریت گھڑی سمجھیں، آپ
جانتے ہیں کہ ریت گھڑی کی ٹوپی پر ریت کے ہزاروں ذرے ہوتے
ہیں اور وہ تنگ گردن میں سے آہستہ آہستہ اسی طرح بعد دیگرے گزرتے ہیں۔
آپ یا میں اس تنگ گردن میں سے ایک ایک وقت میں ایک سے زیادہ ذرے نہیں
گزار سکتے اگر ایسا کرنے کی کوشش کریں گے تو لازماً ریت گھڑی کو نقصان
پہنچائیں گے۔ آپ، میں اور ہر کوئی اس ریت گھڑی کی مانند ہیں۔ جب ہم
صبح کے وقت جاتے ہیں تو ہمارے سامنے ایسے سینکڑوں کام ہوتے
ہیں جنہیں ہم اسی روز ختم کر دینا چاہتے ہیں۔ لیکن اگر ہم انہیں ایک ایک
کر کے ختم نہ کریں اور جس طرح ریت گھڑی کی تنگ گردن میں سے ریت کے
ذرے آہستہ آہستہ اور بتدریج گزرتے ہیں اسی طرح انہیں دن کے
عرصے میں آہستہ آہستہ اور بتدریج ختم نہ کر لیں، ہماری ذہنی یا جسمانی
ساخت کو نقصان پہنچنے کا احتمال رہتا ہے؟

”جس دن فوجی ڈاکٹر نے مجھے یہ مشورہ دیا، میں اسی روز سے اس پر عمل کر رہا ہوں ایک وقت میں ایک ذرہ — ایک وقت میں ایک کام، اس مشورے نے دوران جنگ میں میرے جسمانی اور ذہنی قوی کو بچایا اور اب اس نے کاروبار میں میری بڑی مدد کی ہے جی ہاں، مور کی ایک کمرشل کریڈٹ کمپنی میں شاک کنٹرول کلرک ہوں جو سائنس دوران جنگ میں پیدا ہوئے تھے انھیں سے مجھے کاروبار میں سلسلہ پڑا۔ مجھے ایک وقت میں پیسوں کا کام کرنے ہوتے تھے اور انھیں کرنے کے لئے وقت بھی بہت قلیل ہوتا تھا ہمارے دیگر سہکم ہو گئے تھے نئی انجینس پیدا ہو گئی تھیں یہیں نئے ذخیروں کا انتظام کرنا تھا۔ کاکھوں کے پتوں کو تبدیل کرنا تھا کئی پرانی شاخیں بند کر فی ادنیٰ کھولنی تھیں وغیرہ۔ پریشان اور مضطرب ہونے کی بجائے میں نے ڈاکٹر کے مشورے کو ذہن میں رکھا ایک وقت میں ایک ذرہ، ایک وقت میں ایک کام، میں ان الفاظ کو بار بار دہراتا اور اس طرح اپنے کام کو زیادہ اچھی طرح سرانجام دے سکا اور انھیں ایک دوسرے سے گنبد اور غلط ملط کرنے کی نوبت پیش نہ آئی :

جاری عہدہ عافری کی زندگی کا ایک نہایت ہی اضمحناک پہلو یہ ہے کہ ہمارے پتہ داروں کے نصف بسترواغی اور اعصابی مریضوں کے لئے مخصوص ہو چکے ہیں ای میں سے اکثر مریض ماضی کے مذکورہ تفکرات اور مستقبل کے بے نام اندیشوں کے شکر کن بوجھ تلے پس چکے ہیں۔ ان میں بیشتر لوگ آج بھی بازاروں اور گلی کو چول میں پھر رہے ہوتے ہیں اور سرت بھری اور محنت مند زندگی گزار رہے ہوتے اگر انہوں نے یسوع کے ان الفاظ پر ذرہ بھی توجہ دی ہوتی تو کل کے متعلق فکر مت کرو، یا سر ولیم آسٹر کے ان الفاظ پر کان دھنا ہوتا، دن دو کی کمزوری میں دھوڑا

آپ اور ہم اس وقت دو ابدیتوں کے مقامات اتصال پر کھڑے ہیں۔ ہمارے ایک طرف لامحدود ماضی ہے جہاں دل سے جاری ہے اور دوسری طرف مستقبل ہے جو اب تک جاری ہے

ہم اسکا فی طور پران دور ہماروں میں سے کسی ایک ہی بھی نہیں جاسکتے۔ نہیں ایک
 ٹھانیہ کے لئے بھی نہیں۔ اگر ہم اس کرنے کی کوشش کریں گے تو ہم اپنے جسم و دماغ
 دونوں کو تباہی کے غار میں دھکیل دیں گے۔ پھر کیوں نہ ہم اسی وقت میں زندہ رہنے
 پر زنا نیت کریں، بقنا غرض کہ ہم زندہ رہ سکتے ہیں اس وقت سے لے کر سونے کے وقت تک
 سارٹ لویس سیٹون لکھتا ہے۔ "ہر شخص آمد شب تک اپنا بلو جھاٹھا سکتا ہے، خواہ وہ کتنا
 ہی بھاری کیوں نہ ہو۔ ہر کوئی ایک دن کے لئے اپنا کام کر سکتا ہے خواہ کتنا ہی مشکل کیوں نہ
 ہو۔ ہر شخص غریب و افتاب تک اطمینان، مسرت، استقلال، صداقت اور محبت کے ساتھ اپنے
 زندگی کے لمحات گزار سکتا ہے۔ اور حقیقت میں زندگی کا مطلب یہی ہے۔"

ہاں زندگی ہم سے اسکا مطالبہ کرتی ہے لیکن سنراہ کے شیلڈ لٹریچر اور ٹرٹریٹ
 ساگن، ڈیٹا لینگن، بالکل مایوس ہو چکی تھی۔ بلکہ خود کشی کی منزل تک پہنچ چکی تھی۔ پھر کبھی
 اسے جا کر سونے کے وقت تک زندہ رہنے کا گڑ معلوم ہوا۔ مسٹر شیلڈ نے اپنی کہانی
 سناتے ہوئے مجھے بتایا کہ ۱۹۲۷ء میں میرے شوہر کا انتقال ہو گیا۔ میں بہت شکستہ دل
 اور مایوس ہو گئی اور میرے پاس بھوٹی کوڑی تک بھی نہیں تھی۔ میں نے اپنے سابق آقا
 روح فاؤنڈیشن کی کینا کسٹی کے مالک مسٹر لیون روج کو خط لکھا اور دوبارہ اپنی نوکری
 حاصل کر لی۔ میں پہلے دیہاتی اور شہری سکولوں کے بورڈنگ ہاؤسوں میں کتا میں بیچ کر اپنی
 روزی کمایا کرتی تھی۔ دو سال پیشتر جب میرا شوہر بیمار پڑا تھا، میں نے اپنی کار فرمیت
 کر دی تھی۔ تاہم جوں توں کر کے میں نے کچھ رقم جمع کی اور ایک پرانی کار پٹے پر لے لی اور
 دوبارہ کتا میں بیچنے کا کام شروع کر دیا۔

"میرا خیال تھا کہ پرانا کام شروع کرنے سے مجھے شعلی اور بیماری سے چھٹکارا مل
 جائے گا لیکن اکیلے کار چلانا اور اکیلے کھانا، یہ میری قوت برداشت سے باہر تھا۔ بعض ملازمتوں
 میں آٹھا آٹھ بجے نہیں ہوتی تھی کہ کار کا بیچ خواہ وہ کتنا ہی قلیل کیوں نہ ہو بھی پورا کرنا

مشکل ہو جاتا تھا۔

”شش ماہ کے موسم بہار میں میں فارسائی و سوری میں کام کر رہی تھی، سکول مفلس، سرکس غلاب اور میں بیک وقت تھنا، میں اس قدر مایوس ہو چکی تھی کہ ایک بار تو میں نے خود کشی کا بھی ارادہ کر لیا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ کامیابی ناممکنات میں سے ہے، ہر صبح جب میری آنکھ کھلتی تو مجھے زندگی کی کٹھن گھاٹیوں کا سامنا کرتے ہوئے خوف آتا، میں ہر چیز سے ڈرتی تھی۔ مجھے فکر تھی کہ کار کی قسطیں نہیں ادا کر سکوں گی، کمرے کا کرایہ نہیں دے سکوں گی، میرے پاس کھانے پینے کیلئے کافی پیسہ نہیں بچے گا۔ میری محنت روز بروز گرتی جا رہی ہے، ڈاکٹر کو فیس کہاں سے دوں گی، یہی ایک چیز مجھے خود کشی سے روکتی تھی کہ کیا کرنے سے بڑھا، ہمیشہ وہ کھدہ رہنے لگا اور میرے پاس کٹھن و فن کے لئے بھی کافی پیسے نہیں ہیں۔“

”پھر اکیس روز میں نے ایک مضمون پڑھا جس نے میری دل سکتگی اور مایوسی کو دور کر دیا، اندر میرے اندر زندہ رہنے کی ایک نئی امنگ پیدا کر دی۔ میں اس مضمون کے ایک زندگی بخش حصے کی ہمیشہ انسان مند رہیوں گی کہ مقلد انسان کے لئے ہر دن کی یاد ہے۔“

میں نے اس حصے کو ٹائپ کر لیا اور اسے اپنی کار کے سامنے کے شیشے پر چسٹ کر دیا، یاد چلا تھے یہ ہر وقت میری نظروں کے سامنے رہتا تھا۔ مجھے معلوم ہوا کہ ایک وقت میں صرف ایک دن کے لئے زندگی بسر کرنا اتنا مشکل نہیں ہے۔ میں نے گذشتہ کل کو زمارش کرنا اور آئندہ کل کے متعلق متردد نہ ہونا سیکھا، میں ہر روز صبح کو اپنے آپ سے کہتی تھی آج کا دن ایک نیا دن ہے۔

میں اپنی تھناتی اور محرومی کے خیالات پر قابو پا چکی ہوں، میں خوش ہوں اور میری زندگی کافی حد تک کامیاب ہے۔ اب مجھے زندگی سے پیار ہے، میرے اندر تماشا اور تہا، فیسے ہیں جانتی ہوں کہ اب یہ کبھی چیز سے بھی خائف نہیں ہوں گی۔ اب یہی اس بات سے ماہر ماہ ہوں کہ زندگی مجھے کیا دیتی ہے۔ اب یہی جانتی ہوں کہ مجھے معقول کے

کے متعلق پریشان ہونے کی مطلق ضرورت نہیں اب میں جانتی ہوں کہ ایک وقت میں ایک دن کے لئے زندہ رہ سکتی ہوں۔ اور یہ کہ عقلمند انسان کے لئے ہر دن ایک نیا دن ہے۔“

سپ کے خیال میں یہ اسٹارکس کے ہوں گے
مرف وہی انسان خوش رہ سکے گا
جو یقین کے ساتھ یہ کہہ سکے گا
میں مالک ہوں اس مردہ کا، فردا پہ بھجھتا ہوں لعنت
اور جو دیروند سے پیچھا چھڑا سکے گا۔

کیا یہ الفاظ خادہ اور جدید نہیں نظر آتے؟ لیکن یہ شیخ کی پیداؤش تھی میں سال قبل رومی شاعر ہو رہی تھی۔

انسانی فطرت کا سب سے بڑا المیہ جو میں جانتی ہوں یہ ہے کہ ہم سب ندمہ رہنے کو ملوث کرتے رہتے ہیں۔ اپنی کھڑکیوں سے باہر جو کتاب کے پھول کھل رہے ہیں۔ ہم آج ان سے لطف اندوز ہونے کے بجائے ٹھکانوں کے کسی فلسفی باغ کے متعلق غور و فکر کرتے رہتے ہیں۔

ہم اس قدر احمق کیوں ہیں۔۔۔۔۔ اس قدر المانک حرکت احمق؟
سلیف کی کاک اٹھتا ہے۔ باری زندگی کا پھوٹا سا جلوں کتنا عجیب و غریب ہے بچہ کتنا ہے جب میں فضا بڑا ہوں جاؤں گا تو کیا ہوگا؟ بڑا ہو کر لڑکا کتنا ہے جب میں جوان ہو جاؤں گا اور جوان ہو کر کتنا ہے جب میں شادی کروں گا لیکن شادی کے بعد کیا ہوتا ہے؟ اس وقت خیالات تبدیل ہو جاتے ہیں جب میں بوڑھا ہو جاؤں گا اور پھر جب بوڑھا پاؤں گا تو بڑھتا ہے توجہ گندے ہوئے مناظر کو دیکھتا ہے اور اسے ایک مردوخ ہٹا چلی ہوئی محسوس ہوتی ہے وہ سب کچھ کھو چکا اور ہر چیز اس کے اختیار

سے نکل چکی ہے، بہت دیر کے بعد جاری کچھ میں آتا ہے کہ زندگی بہ رون اور ہر لمحے کے سیج
میں رہنے میں ہے۔

آپہنہانی ایڈورڈ ایونز ساکن ڈرٹوائٹ سیکھنے سے پیشتر پریشانوں سے تقریباً زندہ
درگور ہو چکا تھا کہ زندگی بہ رون اور ہر لمحے کے سیج میں رہنے میں ہے۔ ایڈورڈ ایونز نے
انٹاکس کی آنکھ کھولی اور پرورش پائی تھی۔ اس نے روزی کمانے کے لئے سب سے پہلے اخبار
فروشی شروع کی اور پھر ایک پرپون فروشی کی دکان پر منیم ہو گیا۔ پھر جب سات آدمیوں کے
روٹی بانی کا بار اس پر آ پڑا تو اسے ایک اسسٹنٹ لائبریری کی جگہ مل گئی، خواہ مخواہ ٹیوٹی تھی
اور نوکری چھوڑتے ہوئے بھی اسے ڈرنگ تھا۔ اس کا شش و پنج میں آٹھ سال گزرنے لگے کہ
نوکری چھوڑ کر اپنا کاروبار شروع کر دیا جائے، لیکن ایک بار اس نے حوصلہ کر کے اپنے کام شروع
کر ہی دیا۔ اس نے پچیس ڈالر ادھار لئے اور ان سے اپنے کاروبار کا آغاز کر دیا۔ رفتہ
رفتہ اس کی سالانہ آمدنی بیس ہزار ڈالر ہو گئی۔ پھر کاروبار پر غوال چھا گئی اور اس کو
کشت زندہ ویران ہو گیا یعنی جس درست فی ضمانت کی تھی اس کا دیوالیہ بھی گیا۔ اگر بہت
کے ساتھ ایک اور مصیبت بھی آگئی۔ جس جگہ میں اس کا سرمایہ تھا وہ فیل ہو گیا نہ صرف :۔
کوڑی کوڑی سے محروم ہو گیا بلکہ اٹا سولہ ہزار ڈالر کا مقروض ہو گیا۔ یہ بار اس کے اعصاب
کے لئے ناقابل برداشت تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ میں تو نہ کھا سکتا تھا اور نہ سو سکتا تھا۔ میں
سخت بیمار پڑ گیا اور اس بیماری کو وجہ پریشانی اور بھنی پریشانی تھی۔ ایک روز جب
میں گئی میں سے گزرا تھا، میں بیہوش ہو کر گر پڑا۔ پھر مجھ میں چلنے پھرنے کی بھی محنت باقی
نہ رہی۔ میں چار پاؤں کا ہو کر رہ گیا۔ میرے جسم پر چھوٹے چھوٹے پھوٹے پھنسیاں نکلائے۔
اور یہ پھوٹے اندر ہی اندر بچنے لگے یہاں تک کہ بہترین لیڈا بھی ایک قیامت
ہو گیا۔ میں روز بروز کمزور ہونے لگا۔ آخر ایک روز میرے ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ میری زندگی
کے صرف دو مہینے باقی رہ گئے ہیں، میں بخونچکا رہ گیا۔ میں نے وصیت نامہ لکھ دیا اور بہتر پریکٹ

موت کا انتظار کرنے لگا۔ اب کشکش یا پریشان ہونے کا کوئی فائدہ نہیں تھا۔ میں نے فکر کرنا بالکل بند کر دیا اور اپنے جسم کو ٹھیکہ چھوڑ کر سو گیا۔ یہ کئی ہفتوں سے مسلسل دو گھنٹے بھی نہیں سویا تھا، اب جب کہ میری زندگی دھڑا کر رہی تھی، مجھے ایک بچے کی طرح نیند آئی۔ میری روح فرساختہ حادثہ دور ہونے لگی۔ بھوک ٹوٹ آئی اور وزن بڑھ گیا۔

پچھلے ہفتوں کے بعد میں باطنی کی مدد سے چلنے پھرنے لگا۔ چھ بھنے گزرا لے کے بعد میں دوبارہ کام کرنے لگا۔ پہلے بری آمدنی تیس ہزار ڈالر سالانہ تھی لیکن اب مجھے تیس ڈالر فی ہفتہ کی ملازمت مل جانے پر بڑی خوشی تھی۔ ٹورس ریل یا جہاز سے بھی جاتی ہیں تو انہیں اپنی جگہ پر قائم رکھنے کے لئے مکڑی کے کندھے اڑا دیے جاتے ہیں، مجھے بھی کندھے سے فرو کرنے کا کام مل گیا۔ اب یہ ایسا ہونے لگا تھا، مجھے سیسم کی پٹ کی یا تروڑ نہیں تھا۔ مجھے اپنی پرکھنی اندر سے نہیں نکھارنے کی ضرورت تھی۔ یہ اپنا سارا وقت، قوت اور سرگرمی سے ان کندوں کے نیچے پر لگا دیتا۔

یہ درجہ ایونز نے بڑی محنت سے ترقی کی منازل طے کر لیں۔ چند سالوں کے اندر انہوں نے کمپنی کا پریذیڈنٹ بن گیا۔ اس کی پچی ایونز پر ڈاکٹ کمپنی کئی سالوں سے نیویا راک شاک کمپنی میں منظر بند ہے جب شراہی ایونز نے انتقال کیا تو امریکہ کا ایک بہت ہی کامیاب اور ترقی یافتہ کاروبار تھا، اگر آپ کو کبھی طیارے میں گرین لینڈ جانے کا موقع ملے تو آپ ایونز طیارہ کا گاہک بنیں، انہیں گے جو اس کی یادگار میں تعبیر کی گئی ہے۔

اس کہانی کا نکتہ یہ ہے کہ ایڈورڈ ایونز کے دل میں کاروبار اور زندگی میں کامیاب ہونے کا دلور پیدا نہ ہوتا اگر اس سے پریشان و غمگین ہونے کی طاقت سرزد نہ ہوتی۔ اگر اس نے "دن مذاک کموں" نہ دیکھا ہوتا۔

نیچ کی پیدائش سے پانچ سال قبل یونانی فلاسفر میریکلیٹس نے اپنے شاگردوں کو بتایا تھا "تاؤن" تغیر کے سوا ہر چیز تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ اس نے کہا تھا "آپ ایک ریاضی دو خطہ قدم سے ثابت ایک تغیر کو دیکھ سکتے ہیں، اتنا

نہیں رکھتے، دیر کا راستہ ہو گھڑی جلتا رہتا ہے اور یہی حال اس آدمی کا ہے جو اس کی قدر نہ کرتا ہے۔ زندگی ایک غیر ختم تغیر ہے۔ ماحولیت صرف موند ہے۔ غیر ختم تغیر اور غیر یقینی کے دو عنصر ہیں لیکن برے مستقبل کے سامنے کوئل کرنے کی کوشش کرتے ہوئے آج کی زندگی کے ممکن کو کیوں خواب کیا جائے؟۔ ایک مستقبل کی تھوڑا سا کن کرنی بھی بیگانگی نہیں کر سکتا۔ پرانے سوچ اس حقیقت کو سمجھتے تھے، ان کا قول تھا "دن کا نصف اٹھاؤ، یا دن کو پھر بیٹھے" اور اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کی کوشش کیجئے۔

لاون ٹاس کا یہی فلسفہ ہے میں نے حال ہی میں اس کے زردی فارم میں ایک منہ گواڑا ہے جس نے دیکھا کہ اس نے مناجات گزارنے کے مندرجہ ذیل الفاظ زیر میں جڑا کر اپنے براؤڈ اسٹنگ سٹیڈیو کی برادران پر شکائے ہوئے ہیں، جہاں سے وہ ہر روز نہیں باسانی دیکھا اور پڑھ سکتا ہے یہی ہے وہ دن جو خداوند خدا نے بنایا۔

خوشیاں منائیں گے ہم اس سے فائدہ اٹھائیں گے ہم
جان سہیل کی میز پر ایک سادہ پتھر بٹا رہتا تھا اس پر صرف ایک لفظ آج منقوش تھا۔
میری میز پر کوئی پتھر تو نہیں لیکن میں نے اپنے اپنے پر ایک نظم فرور چسپا کیا ہے، میں اسے ہر روز محبت بناتے وقت دیکھ سکتا ہوں۔ سروریم اسکو بھی اس نظم کو ہمیشہ اپنی میز پر رکھا کرتا تھا اور سے شہر ہندوستانی ڈرامہ نگار کا بیداس نے لکھا ہے۔

صبح کو سلام

دیکھو اس دن کو!

کیونکہ یہ زندگی ہے، حیات زندگی

اس کے سفر مختصر ہیں

ہیں آپ کی زندگی کی ساری حقیقتیں اور نہایتیں

ترقی کی برکتیں

مومنیت کی عظمتیں

کامرانی کی رفعتیں

ماضی ہے خواب رنگیں

فرد اسراب رنگیں

زندگی ہے صرف آج کی

جو بناتی ہے کل کو تمہیں

ویتی ہے دعوت شباب کی

کھینچتی ہے تاریں رباب کی

گزارو آج کا دن، خوب گزارو

گر رہنا ہے زندہ تو اس کو جانے نہ دو۔

یہی ہے میرا سلام صبح

سلام صبح، نغید صبح، اداب صبح، پیام صبح

بھنا پڑیشانی کے تعلق آپ کو سب پہلی چیز جو جاننی چاہیے، یہ ہے کہ اگر آپ فکر و تردد سے بھنا چاہتے ہیں، تو مردِ ولیمِ اسلم کے قول پر عمل نہ کیجئے۔

۱۔ اپنی اور مستقبل کے آمنی دروازے بنا کر دیجئے اور دن روک کر دیں رہنے،

اسے پہلے یہ سوال پوچھئے اور ان کے جواب لکھئے۔

۲۔ کیا مستقبل کے تعلق پریشان رہنے کی وجہ سے سال کی زندگی ملتکی کرنے کا عادی ہوں؟

کیا میں اپنی چوگلابہ کئے کی فلسفی یا نیچے کی خواہش کر رہا ہوں؟

۳۔ کیا میرا ماضی کے واقعات پر انہوں کر کے حال کو تلخ تو نہیں بناتا؟ وہ ماضی جو گزر چکا ہے

واپس نہیں آ سکتا۔

۴۔ کیا میں صبح کو اسی ارادے کے ساتھ بیدار ہوتا ہوں کہ دن کو جانے نہ دوں گا؟ ان پر جواب دیں

گفتوں میں زیادہ سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کروں گا :

- ۵۔ کیا میں روک کروں میں رہ کر زندگی سے زیادہ سے زیادہ لطف اٹھا سکتا ہوں؟
۶۔ میں اس پر کب سے عمل شروع کروں گا؟ اگلے صفحہ؟ کل آج ... ابھی؟

باب ۱۔ ایک طلسمی کتبہ

کیا آپ پریشانیوں سے بچنے کیلئے کوڑا دھڑکنے والے نعرے معلوم کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن ایک ایسی تکنیک جس سے آپ کو کتاب کو آگے بھی نہ پڑھنا پڑے اور آپ اپنے انکار و آلام سے بھی چھٹکارا پا سکیں

اچھا تو میں آپ کو دو طریقہ بتاؤں گا جس پر ایک کنڈیشننگ کی صنعت قائم کرنے والے مشہور و معروف انجینیئر ویس کیرٹر نے عمل کیا تھا۔ وہ اس وقت مشہور آفاقی کیرٹر کارپوریشن نیویارک کے چیئرمین ہے۔ یہ ایک بہترین تکنیک ہے جو مجھے پریشانیوں کے امور حل کرنے کے متعلق معلوم ہوئی ہے اور میں نے خود ذاتی طور پر اسے مسٹر کیرٹر کی زبانی سنا ہے جب کہ ہم دونوں نیویارک کے انجینیئروں کی کلب میں اکٹھے ملے کھاتے رہے تھے۔

مسٹر کیرٹر نے مجھے بتایا کہ جب میں نوجوان تھا۔ میں بھیلو فورج کمپنی بھیلو نیویارک میں کام کیا کرتا تھا۔ مجھے ریاست مسوری کے شہر کرسل میں پیس برگ گلاس کمپنی کے ایک کارخانے میں گیس صاف کرنے کی مشین نصب کرنے کے کام پر مامور کیا گیا۔ اس مشین کی قیمت کوئی لاکھ ڈالر تھی۔ اس مشین کے نصب کرنے کا مقصد یہ تھا کہ گیس کی غلطیتیں پاک کی جائیں تاکہ اس سے انجنوں کو کسی قسم کا نقصان پہنچانے بغیر چلایا جاسکے گیس صاف کرنے کا یہ طریقہ نیا اور انوکھا تھا، اسے صرف ایک بار آزمایا گیا تھا اور وہ میں اس سے مختلف حالات میں کرسل شہر میں میرے ظلم میں غیر متوقع شکایت پیدا ہو گئی۔ شین کام تو دے رہی تھی۔ لیکن ہماری

تو حققت سے بہت کم۔

مجھے اپنے ناکامی پر سخت صدمہ پہنچا۔ مجھے یوں محسوس ہوتا تھا گویا کسی نے میری کھوپڑی پر نڈھال سے پتھر کھینچ مارا ہے۔ میری سہیلی میں جدوجہد رہنے لگی۔ آنکھوں میں آنکھیں ہونے لگی۔ کچھ غصہ تو نہیں اس قدر پریشان رہا کہ مجھے نیند بھی نہ آ سکی۔

آخر میرے شعور نے میری رہنمائی کی کہ پریٹنلن و متر دو ہونے سے کوئی فائدہ نہیں پہنچا چنانچہ معاملے کو نمٹانے کے لئے میں نے تفکر بوسے بغیر ایک راستہ ڈھونڈا۔ اس میں مجھے بہت کامیابی ہوئی اور تفکرات سے بچنے کے لئے میں عموماً بیس سال سے اس تکنیک کی استعمال کر رہا ہوں۔ یہ بہت سادہ اور آسان ہے، مگر کوئی اس پر عمل کر سکتا ہے۔ یہ تین حصوں پر مشتمل ہے۔ ۱۔ میں نے میاکی اور دیاننداری کے ساتھ صورت حال کا تجربہ کیا اور اندازہ لگایا

ناکامی کی صورت میں اس کے بدترین نتائج کیا ہو سکتے ہیں؟ یہ امر تو یقینی تھا کہ کوئی مجھے جیل کی سلاخوں کے اندر بند نہیں کر رہا تھا اور نہ مجھے گولی مار رہا تھا۔ البتہ اتنا ضرر دے کہ میری ملازمت چھن جانے کا اندیشہ تھا، اس بات کا بھی موقع تھی کہ میرے ایک مشینری کو اکھیڑیں اور ہم نے جو بیس ہزار ڈالر صرف کئے تھے وہ ضائع ہو جائیں۔

۲۔ جب مجھے یہ اندازہ ہو گیا کہ اس کے بدترین نتائج کیا ہو سکتے ہیں۔ تو میں نے ضرورت پڑنے پر ان کا سامنا کرنے کے لئے اپنے آپ کو تیار کر لیا۔ میں چنے لپتے آپ سے کہتا ہوں یہ ناکامی میرے ریکارڈ پر ایک سیاہ دھبہ ہو گا اور میں ممکن ہے کہ گناہ کی وجہ سے مجھے ملازمت سے ہاتھ دھوئے پڑیں۔ لیکن اس صورت میں مجھے کسی اور جگہ ملازمت مل سکتی ہے، ملازمت کا کیا اعتبار دے تو اس سے بھی بدتر صورت اختیار کر سکتے ہیں۔ جیل تک میرے ملکوں کا تعلق ہے انہیں احساس ہے کہ ہم گھیس منات کر رہے تھے لہذا ایک نئے طریقے کا تجربہ کر رہے ہیں۔ اگر انہیں اس تجربے کے بیس ہزار ڈالر ادا کرنے پڑیں تو اس سے برداشت کر سکتے ہیں اور لایسرج کی عزت تک اس کا مطالعہ بھی طلبیہ

کر سکتے ہیں۔ بسبب مجھے اسکا فی بدترین نتائج معلوم ہو گئے، اور ضرورت پڑنے پر انھیں قبول کرنے کے لئے اپنے آپ کو تیار کر لیا۔ تو ایک بہت ہی اہم چیز ملاحظہ ہوئی۔ میں نے اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیا۔ اگر اسے مجھ پر ایک گونہ تسکین اور اطمینان حاصل ہو چکا جس سے میں ان فلوں محفوظ تھا۔

۲۔ میں ذہنی طور پر بدترین اثر قبول کر چکا تھا اور اب خاموشی کے اسے بہترین بنانے کے لئے میں نے اپنا پورا وقت، قوت اور توانائی وقف کر دی۔

اب میں نے ایسے طریقے اور ذرائع معلوم کرنے کی کوشش کی جن سے میں ہزار کے خمدار سے میں تحفیف کی جاسکے۔ میں نے بہت سے قرٹ لے، اور اداکاری نیچے پر پہنچا کہ گرم پانی ہزار ڈالرو کا مزید سامان خریدیں تو ہمارا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ ہم نے بھی کیا اور بجائے اس کے کہ ہم کو میں ہزار ڈالرو کا خسارہ برداشت کرنا پڑتا، میں پندرہ ہزار ڈالرو کا منافع حاصل ہوا۔

مگر میں افکار اور پریشانیوں میں مبتلا رہتا تو ممکن ہے کہ مجھے کبھی بھی کامیابی حاصل نہ ہوئی۔ کیوں کہ پریشانیاں میں سب سے بڑا نقص یہ ہے کہ ہم اپنے دماغ کو بے نہیں رکھ سکتے۔ عجب ہم پریشان ہوتے ہیں تو ہمارا دماغ بہانا، دھبلا اور دھڑلہ دھڑھل کر رہتا ہے۔ کھانا پھرنا ہے اور ہم کسی شے پر سنبھلنے کی ساری قوت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ لیکن جب ہم اپنے آپ کو بدترین پینے کے لئے تیار کر لیتے ہیں اور ذہنی طور پر اسے قبول کر لیتے ہیں تو ہم تمام ہم اور دھندلے نقوش کو مٹا دالتے ہیں اور ایک ایسے مقام پر پہنچ جاتے ہیں جہاں ہم اپنے دماغ پر پوری توجہ مرکوز کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

اگر اس واقعہ کو گزیرے کئی سال بیت چکے ہیں اور مجھے اس میں اس قدر کامیابی ہوئی تھی کہ وہ عیشیائی کا ایک کو استعمال کرتا ہوں اور شاید اسی کا نتیجہ ہے کہ میری زندگی پریشانیوں سے آفرینا جیسا آزاد ہے۔

نفسیاتی اعتبار سے اگر دیکھا جائے تو ویسے کیرٹر کا یہ طلسمی فارمولا اس قدر قیمتی اور
عملی کیوں نظر آتا ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ہمیں ان دینے ٹیالے بادلوں سے نیچے کھینچ
دیتا ہے، جن میں کہ جب ہم پریشانیوں سے اندھے ہو چکے ہوتے ہیں، ٹھوکر لڑی کھا
لے ہوئے ہیں، اور رہ رہ کر تدم مقبوضی اور قوت کے ساتھ زمین پر جماد جا رہے
اور اگر ہمارے نیچے جا د زمین نہ ہو تو ہم تخلیق میں کسی فرض سے شہدہ برآ ہونے کی
کیسے توقع کر سکتے ہیں؟

عملی نفسیات کے بانی پروفیسر ولیم جیمز کو انتقال کے اڑھتیس برس گزر چکے ہیں۔
لیکن اگر آج وہ زندہ ہوتا اور یہ دیکھتا کہ بدترین حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے
فارمولا استعمال کیا جا رہا ہے تو اسے کتنی خوشی ہوتی۔ میرے پاس اس دعوے کی
دلیل کیا ہے؟ میری دلیل یہ ہے کہ وہ اپنے شاگردوں کو مخاطب کر کے کہہ چکا ہے کہ جو کچھ
جو چکا ہوا اس پر مشغول کرو، کیونکہ بد فیصلوں کا خلیازہ برداشت کرنے کی پہلی شرط ہے
کہ جو کچھ بیت چکا ہو اس پر رضامند ہو جاؤ۔

یہی نظریہ لن پوتانگ نے اپنی مقبول نام کتاب زندگی کی اہمیت میں پیش کیا تھا
اس جینی فلسفی نے کہا تھا "صحیح دفاعی کون بدترین چیز کو قبول کرنے سے حاصل ہوتا ہے یہ"
خیال ہے کہ نفسیاتی اعتبار سے اس کا مطلب اخراج قوت ہے۔

ہاں بالکل ہی ہے، نفسیاتی اعتبار سے اس کا مطلب اخراج قوت ہی ہے جب
ہم بدترین کو قبول کر لیتے ہیں تو ہمارے پاس کوئی ایسی چیز باقی نہیں رہ جاتی جس سے
بچیں جانے کا اندیشہ ہو، خود بخود اس کا مطلب ہوا کہ ہمیں ہر نوعیت کا نادمہ ہے، ویسے
کیرٹن نے بتایا کہ بدترین کا مقابلہ کرنے سے عجیبے فی انفرنگین ہو گئی اور ایسا اطمینان محسوس
ہوا جس سے میں ان دنوں عوام تھا اس وقت سے ہی کچھ سوچنے سمجھنے کے قابل ہو سکا۔
اب تو آپ مطلب سمجھ گئے ہوں گے؟ پھر بھی لاکھوں لوگ اپنی قیمتی زندگیاں پریشانیوں

اور انجنیوں کی بھینٹ چڑھا دیتے ہیں کیونکہ وہ بدترین کو قبول کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔ وہ بدترین کو بدترین بنانے اور اپنے آپ کو تباہی کے غار سے بچانے کی کوشش نہیں کرتے وہ اپنی خستہوں کی تعمیر نو کرنے کی بجائے خود بخود بیلے کے ساتھ گھٹم ہر جاتے ہیں۔ اور نتیجہ کیا ہوتا ہے کہ بالآخر کیا اور جنوں کا شکام ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔

کیا آپ جاننا چاہتے ہیں کہ دلیس کیرٹر کے کیلئے کوادرس نے استعمال کیا اور اس سے اپنے مسائل کو حل کیا؟ مندرجہ ذیل ایک اور مثال ہے۔ شخص نیویارک میں ٹیل کا کام بار کیا کرتا تھا۔ اور بری شہانہ کلاسوں کا ایک طالب علم رہ چکا ہے۔

اس طالب نے مجھے بتایا کہ ”مجھ سے نابالغ ذرا رخ سے ریپر یہ پتھیا یا جاتا رہا ہے

میں جانتا نہیں تھا کہ ایسا ممکن ہے۔“ مجھے تسلیم کرنے میں تامل تھا کہ سیما سے باہر حقائق کی دنیا میں بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ مجھ سے انشاءً راز کی رشتہ کی ماہر تھی! بیانیہ لوگوں کی جس آگ کی پیٹی کا پیڑ میں تھا اس کے پاس کچھ ڈیڑھ راکٹ

اور چند ڈرائیو ر تھے۔ اس وقت او۔ بی۔ اے کے قوانین نہایت سنجے کے ساتھ شروع تھے اور ہم پر اپنے گاہکوں کو راشن کے مطابق تیل دینے کی پابندیاں عائد تھیں۔ مجھے یہ معلوم نہیں تھا لیکن ذرا رخ سے اندازہ ہوتا ہے کہ ہمارے معن ڈرائیو ر سے مستقل گاہکوں کو کم تیل دیتے تھے اور جو باقی بچ رہتا تھا، اسے اپنے گاہکوں کے پاس ورگٹ کر دیتے تھے۔

”مجھے ان غیر قانونی حرکتوں کے متعلق اس وقت خفیف سا شبہ ہوا۔ جب ایک شخص میرے پاس آیا اور بولا کہ وہ سرکاری الیکٹرک ہے لیکن اگر اس کی مٹھی گرم کر دی جائے تو وہ ہمارے گرم گورنر دے کر سکتا ہے۔ اس کے پاس ہمارے ڈرائیو ر کی غیر قانونی حرکتوں کی تحریر، ثبوت تھے اور اس نے مجھے دھکی دیا کہ اگر میں نے اس کا مطالبہ پرانہ کیا تو وہ ان ثبوتوں کو بھٹکے کے حوالے کر دے گا۔

بے شک مجھے معلوم تھا کہ کم از کم واقعی طور پر مجھے پریشان ہونے کی قطعاً ضرورت

نہیں دیکھی ہی رہی جانتا تھا کہ قانون کتاب ہے کہ ایک اپنے مایہ کے افعال و کردار کی ذمہ دار ہے اس کے علاوہ مجھے معلوم تھا کہ اگر عدالت میں مقدمہ پیش ہو گیا اور اخلاقیات میں اس کی تردید اوجھل چلی گئی تو میرا روبرو بدعنوان ہو کر ٹھپ ہو جائے گا اور مجھے اپنے کاروبار پر ہانڈ لگا۔ کیونکہ اسے میرے والد نے قائم کیا تھا اور چوبیس سال نے نیچے می سے چل رہا تھا۔

”یہی اس قدر پریشان ہوا کہ بیمار پڑ گیا۔ تھی دن تک نہ تو یہ کچھ کھا سکا نہ سو سکا۔ میرے حواس محض ہونے لگے تھے اور میرا سر جھک رہا تھا کیا مجھے پانچ ہزار ڈالر کی غلطی رقم ادا کر دینی چاہیے یا اس شخص سے صاف صاف کہہ دینا چاہیے کہ اس کا جو جی یاد ہے وہ کرے میں اسے کچھ نہیں دوں گا۔ دونوں میں سے ایک بات پر بھی طبیعت نہیں جوتی تھی اس لئے مدد نہیں کھلتی تھی۔“

”پھر اتفاقاً ایک اتوار کی رات کو ایک کتابچہ موسوم پریشانیوں سے نجات پانے کا طریقہ ہاتھ آ گیا۔ یہ مجھے ڈیل کاری کی کئی تفریقوں کی کتاب میں دیا گیا تھا۔ میں اسے پڑھنے لگا اور دس گھنٹے کی گہائی تک پہنچ گیا! اس کا کہنا تھا کہ بہترین کا مقابلہ کرنا چاہیے میں نے اپنے آپ سے پوچھا کہ اگر یہ اس شخص کی کٹھی گرم کرنے سے انکار کر دوں، اور انشاءً سازش دھمکی دے کر رشوت طلب کرنے والا اپنے ریکارڈ میں جوتی ہو جائے گا تو اس کے بہترین نتائج کیا ہوں گے؟“

”اس کا جواب یہ تھا کہ بہترین نتائج یہی ہوسکتے ہیں کہ میرا کاروبار تباہ ہو جائے گا مجھے نظر بند نہیں کیا جاسکتا زیادہ سے زیادہ یہی ہوگا کہ مخالفانہ پولیس سے مجھے اپنے تعلق یافتہ کاروبار سے محروم ہونا پڑے گا۔“

”پھر میں نے اپنے آپ سے پوچھا کہ بہت اچھا، فرض کیجئے کہ کاروبار تباہ ہو جائے اور میں اسے ذہنی طور پر قبول کر لیتا ہوں اس کے بعد پھر کیا ہوگا؟“

میں اسی زمانے میں جب واپس کیرئیر میڈیٹ مسوری کے شہر کرٹل میں تھیں صاف کرنے کی مشین نصب کرنے کے متعلق پریشان ہو رہا تھا بروکن وزیر اعلیٰ کا ایک بھائی اہنڈامیت نامہ لکھ رہا تھا اس کا نام اپیل پی جی ہے اور اس کی ہیٹ کی پٹی آنسو میں دم تھا جو چمک کرنا سو رہا تھا، تھی ڈاکٹر جن میں ایک ناموروں کا ماہر خود بھی شامل تھا سٹریٹ کو لا علاج قرار دے چکے تھے، انہوں نے اُسے لایا لکھا 'نے' اور پشیمان نامہ لکھ رہے تھے کی ممانعت کر دی تھی اور اسے ہلاکت کر دی تھی کہ وہ بالکل ریکوئی ادا خواہش رہے اور ساتھ ہی وصیت نامہ لکھنے کے لئے بھی کہہ دیا۔

ان ناموروں کی وجہ سے سٹریٹ کو ایک اعلیٰ درجے کی لازمت سے محروم مستحق ہونا پڑا تھا اب اسے دنیا میں کوئی دیکھی نظر نہیں آتی تھی مستقبل دماغ کے دماغ کے پردوں میں چھپ چکا تھا اور اس کے لئے اس کے سوا کوئی چارہ کار نہیں تھا کہ کھل کھل کر موت انتظار کرے پھاری نے ایک فیصلہ کیا۔ ملک لائی اور ٹیم فیصلہ اس نے بیان کیا۔ میرے پاس زندہ رہنے کی بہت تیل ہلت رہ گئی تھی اور میں اس سے بھی زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتا تھا میری ہمیشہ سے یہ خواہش رہی تھی کہ مرنے سے پہلے ایک بار دنیا کے گرد چکر لگا سکوں اب مجھے کوئی موقع مل سکتا تھا تو میں یہی موقع تھا؛ چنانچہ اس نے ٹکٹ خرید لیا۔

ڈاکٹر میسران دست بردار تھے، انہوں نے سٹریٹ کو بتایا: اگر تم نے اس سفر کا ارادہ کیا تو تم نہیں خبردار کئے دیتے ہیں کہ تم راستے ہی میں مرناؤ گے اور سمندر میں چھینک دیئے جاؤ گے۔

اس نے جواب دیا: نہیں ایسا نہیں ہو سکتا۔ میں اپنے رشتہ داروں سے وعدہ کر چکا ہوں کہ مجھے بروکن ہو وزیر (اسکا) کے خانہ فی قبرستان میں دفن کیا جائے گا۔ میں ایک مندرجہ خرید رہا ہوں اور اسے اپنے ساتھ لے جاؤں گا؟

چنانچہ اس نے ایک مندرجہ خرید کر ہمارے رکھ لیا۔ اور ٹیم شپ کمپنی کے اگلے ساتھ

ساتھ ہو کر لیا کہ لگو اس کا استقبال ہو جاتے تو وہ اس کی منہ کو منہ پہنچے ہی بند کر کے
سرد کرے میں رکھ دیں گے اور وہاں کے ماہی آئے تھکے میں پڑی رہے گے۔ وہ بڑے
خیر خیرام کی دُعا سے سرسبز ہو کر اپنے صفحہ پر سدا بہار ہو گیا۔
اسی قافلہ میں عمر عجیب کی گزرد۔ صیاب دے کہ باہر نکلا۔

ساتی نیم فرماتے تھے یہاں پہنچے۔ اور وہ قدری باد کو شب می گویا۔
اس نے خیام کہا اس بابائی پر پورا پورا اہل کیا۔ چنانچہ خوبینا مجھے ایک خط میں لکھا ہے یہ
خلاص وقت میرے سامنے پڑا ہے۔ میں دوران سفر میں خوب سیر ہو کر کھاتا پیتا اور کچے بے
لگا ہوا کا دھواں مرغوں سے بنا کر اڑا دیتا۔ جسے انعام و اقسام کے کھانے کھائے اور جی بھر کر
پر پر پڑیاں لیں۔ یہاں تک کہ ان عجیب غریب میاں کھانوں کو بھی نہ چھوڑا جو کبھی بیمار کھانا
نہاں کھا کر کتے تھے۔ میں نے اپنی زندگی سے جی بھر کر لطف اٹھایا جس میں کئی سالوں سے عرصہ
لکھا۔ ہم مومن سون ہواؤں میں خوب دھڑکتے ہوئے جو اگر اس خوفزدہ ہوتا مجھ سے چلے میں ڈال
وٹیں۔ لیکن میں نے اس سارے ہنگامے کو پاؤں کی ٹھوکر سے اڑا دیا۔

میں جہاز کے بورڈ پر کھلیں کھیلتا رہتا گاتا، نئے نئے دوست بناتا اور اکلے آوی
زات نام ان کے ساتھ نہیں پا کھتا رہتا۔ جب بی بی عین اور ہندوستان پہنچا تو مجھے کھر کی
پریشانیوں میں کھلیں اور کھلیں مشرق کے انداس اور کھلی کے مقابلے پر باغ ارم کی نفیس
معلوم ہوئی۔ میں نے لائون پریشانیوں اور کھروں سے قطع متعلق کر لیا اور اپنی حالت بہتر کر
کر لے لگا۔ وہ جب بی بی واپس اس کے بیچا تو میرا وزن نوے پونڈ ہو چکا تھا۔ یہ تقریباً یہ بھول
چکا تھا کہ میرے پیٹ کے اندر کچھ نا سوری تھے۔ میں نے اپنی زندگی ہی سمجھ لے آپ کو
اس سے بہتر محسوس نہیں کیا تھا اور دوبارہ اپنے کام میں مصروف ہو گیا۔ سورہ دن اور
آج کا دن تیری کبھی بیار نہیں پڑا۔

اسی وقت امرلی پی ہین نے دہلیس کیریا اور اس کی تکنیک کا نام بھی پھیلان تھا۔ اس نے

حالیہ میں مجھے بتایا لیکن میں محسوس کرتا ہوں کہ میں لاشعوری طور پر اسی اصول پر عمل کر رہا تھا جس نے بدترین کو قبول کر لیا۔ جو میرے لئے موت تھا اور پھر میرے پاس جو زندگی باقی بچ رہی تھی اس سے میں نے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کی کوشش کی اور اس طرح اپنی حالت بہتر بنانے میں کامیاب ہو گیا۔۔۔۔۔ اس نے مزید کہا: اس میں شک نہیں کہ

اگر میں جہاد پر مبرا ہوتے گئے بعد بھی پریشان، اور افسردہ رہتا تو میرا مایوس سفر صند دھکے کے اندر ہی ہوتا لیکن میں نے سبم اور دماغ کو ڈھیلا چھڑوایا۔۔۔۔۔ میں اپنی تکلیف کو بھول گیا، اور اس مافی عورت نے میرے اندر ایک نئی قوت پیدا کر دی جس نے میری زندگی کو صحیح سلامت کناسے پر پہنچا دیا، اور ل۔ پی۔ بی۔ اے۔ ۲۰ دید گیارہ سو نو دس سو تیس میں ہے، اگر وہیں کیمرے میں ہزار ڈالر ملاتے ہونے سے بچا سکتا ہے۔ اگر نو یا رنگ ماجر ضرورت ہے گے گیز کو کتا ہے اور مشینیں اسی طلسمی کھیلے کو استعمال کر کے فی الواقع موت کے جھنگ سے نکل سکتا ہے تو کیا ممکن نہیں کہ یہ آپ کی چند شکاات کو بھی دور کر سکے اور آپ کے چند ایسے سائل کو جنہیں آپ لا بھل سمجھتے ہیں، حل کر دے۔

چنانچہ اصول یہ ہے کہ اگر آپ کو کوئی پریشانی کا مسئلہ درپیش ہو تو اپنے آپ سے تین باتیں پوچھ کر دیکھیں کہ میرے طلسمی کھیلے کو استعمال کیجئے۔

۱۔ اپنے آپ سے پوچھئے۔ بدترین کیا وقوع پذیر ہو سکتا ہے؟

۲۔ اگر کوئی ہے تو اسے قبول کرنے کے لئے تیار ہو جائے۔

۳۔ پھر سرکوفی اور اطمینان کے ساتھ بدترین کو بہتر بن جانے کی کوشش کیجئے۔

باب ۳۔ پریشانی کے نتائج

جو تا جس پریشانیوں کا مقابلو نہیں کر سکتے۔ عسالم جوانی میں انتقال

کر جاتے ہیں۔۔ ڈاکٹر ایکس کیل

کچھ عرصہ پہلے ایک روز شام کے وقت میرے ایک پڑوسی نے میرے دروازے کی گھنٹی بجائی اور مجھ سے ادھر سے گھر والوں سے چپک کا ٹیکہ لگوانے پر اصرار کیا۔ وہ اسی ہزاروں رضا کاروں میں سے ایک تھا جو سارے نیویارک شہر میں لوگوں کے گھروں پر ان ٹیکہ لگوانے پر حاضر ہو رہے تھے۔ خوش فہم لوگ ٹیکہ لگوانے کے لئے گھنٹوں انتظار بنا کر کھڑے رہتے تب کہیں ان کی باری آتی ٹیکہ لگانے کے دناترینہ صرف پہنچاؤں پر آگ بھانے کے انجی گھروں، پوس چیکروں اور بڑے بڑے صنعتی کارخانوں میں بھی کھول دیئے گئے۔ ہزاروں سے زیادہ ڈاکٹر اور نرسیں بھاگ بھاگ دن لوگوں کے ٹیکے لگانے میں مصروف رہے اس سارے اضطراب کی وجہ بات صرف اتنی تھی کہ نیویارک میں آٹھ لاکھ چھپک کا شکار ہوئے تھے اور ان میں سے دو لاکھ انتقال ہو گیا تھا تقریباً اسی لاکھ کی آبادی میں دو اموات!

میں نیویارک میں تقریباً سینتیس سال سے مقیم ہوں لیکن آج تک کسی شخص کو بھی اتنی خوف نہیں ہوئی کہ مجھے پریشانی کے مرض سے متنبہ کرنے کے لئے میرے دروازے کی گھنٹی بجاتا۔ اور یہ ایک ایسا مرض ہے جس نے پچھلے ۲۷ برس میں چپک کی نسبت دس ہزار گنا زیادہ نقصان پہنچایا ہے۔

کسی گھنٹی بجانے والے یا دنگ دینے والے نے مجھے یہ نہیں بتایا کہ کیا تہلے مقدمہ امریکہ کی دس فی صدی آبادی اعضا کی شکست اور کشمکش کا شکار ہو جائے گی۔ کیونکہ ان میں سے اکثر لوگ پریشانیوں اور جذباتی الجھنوں میں گرفتار ہیں۔ چنانچہ میں یہ باب آپ کے دروازے پر دنگ دینے اور آپ کو متنبہ کرنے کے لئے لکھ رہا ہوں۔

ادویات کا نوبل پائزہ پانے والے فہرہ آفاق ڈاکٹر ایکس کیل نے کہا تھا: جو تاجر پریشانی کا مقابلہ نہیں جانتے۔ عالم جوانی میں موت کا شکار ہو جاتے ہیں اور یہی حال گھوڑاٹاکروں، خانہ داری کا کام کرنے والی ستورات اور مہملوں کا ہے۔

چند سال گزرے، مجھے اپنی تعلیمات میں سائنسی رویوں کے ناظم ڈاکٹر ادایف کوبر کے ساتھ ریاست میکسیکو اور میوینیکس کوئینٹوٹری میں گھومنے کا موقع ملا۔ ان کا حقیقی جہدہ گلف کو لو رڈ و اینڈ سائنس ہسپتال ایسی ایسٹ کا طبیب اعلیٰ صنف۔ باتوں باتوں میں پریشانی و غم کے نتائج و اثرات کا ذکر چل نکلا اور انہوں نے کہا کہ ”جو لوگ، ڈاکٹر دن اور طبیعوں کے پاس آتے ہیں ان میں سے ستر فیصدی اپنا علاج خود کر سکتے ہیں اگر وہ اپنے اپنے ادواؤ پریشانیوں سے چھٹکارا حاصل کر سکیں۔ میرا کہنے کا مطلب نہیں کہ ان کے امراض تخیلی ہیں تو یہ کیجئے صاف۔ تاہم صنف کے لئے بھی بہت قصور نہیں کر سکتا۔ ان کے امراض ایسے ہی حقیقی ہوتے ہیں جس قدر شدید تم کا دانت درد، بلکہ بعض اوقات تو اس سے بھی زیادہ خطرناک ہوتے ہیں۔ ایسے امراض میں سے میرا اشارہ اعصابی یا بعضی، معدی یا مسوروں، شرذبے خرابی، اختلاج قلب اور نالج وغیرہ کی طرف ہے۔

میرا مرض بالکل حقیقی ہے۔ جو کچھ میں کہہ رہا ہوں میں اس سے کبھی طرح واقف ہوں۔ کیونکہ میں خود بارہ سال تک معدی یا مسوروں میں مبتلا رہا ہوں۔

پریشانی کی حالت ڈر اور خوف ہے۔ پریشانی آپ کی اعصابی کشمکش کا شکار بنا دیتی ہے اور آپ کے معدے کے اعصاب پر اثر انداز ہوتی ہے اور فی الحقیقت آپ کے معدی نژدے کو معدل سے غیر معدل میں تبدیل کر کے معدی یا مسوروں کے لئے جگہ چھوڑ کر دیتی ہے۔ ”اعصابی معدی تکلیف کے مصنف ڈاکٹر جوزف ماٹیکو بھی تقریباً یہی بات کہتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں ”جو کچھ آپ کھاتے ہیں اس سے آپ کے معدے میں یا مسوروں پیدا نہیں ہوتے۔ بلکہ اس سے جو آپ کو کھارہ ہے۔

میوینیکس کے ڈاکٹر ڈبلیو سی ویلورز کہتے ہیں ”ناسور اکثر جذباتی کشمکش کی پھیلاؤں اور وادیوں کے مطابق بڑھتے گھٹتے رہتے ہیں۔“

اس بیان کو میوینیکس کے پندرہ ہزار مریضوں کے مطالعہ کی تائید حاصل تھی۔ تقریباً

ای فیصدہ لوگوں کے اعراض ہرگز کبھی قسم کے جسمانی زحمت کے سبب نہیں تھے! ان معدی
عارضوں اور ناسوروں کی فکر و مشیت عظیم، درد و خوف پریشانی، تفکر، الجھنیں، فکر
خود غرضی اور حقائق کی دنیا سے اپنے آپ کو ہم آہنگ بنانے کی نااہلیت تھی.....
..... ناسور آپ کو عظام کا ماسہ دکھا سکتے ہیں۔ جمیدہ لائف کے بیان کے مطابق وہ

بدلی ہلک بیماریوں میں دوسری نمبر پر ہیں۔

حال ہی میں میری خط و کتابت میوکلینک کے ایک اور ڈاکٹر میوکلینک سی ہا میں
کے ساتھ ہوئی ہے۔ انھوں نے معنوق طبیعوں، ڈاکٹروں اور جراحوں کی امریکی انجمن کے
سالانہ جلسہ ایک مقام پر تھا جس میں انہوں نے بتایا کہ میں نے ۷۶ کا رولر ہیر
خستہ کھین کا مطالعہ کیا۔ ان کی اوسط عمر ۴۴ سال تھی۔ مکمل تشخیص کے بعد معلوم ہوا
کہ ان لوگوں میں سے ایک تہائی سے زیادہ اعصابی زندگی کے حق مخصوص
عوارض — معدی ناسور، اختلاج قلب، خون کا دباؤ — میں سے کسی
ایک میں مبتلا تھے۔ اس پر فوراً غور کیجئے کہ ہمارے ایک تہائی کا روباری تنظیمیں بنائیں
سلا کی عمر تک پہنچنے سے قبل ہی اختلاج قلب، ناسوروں اور خون کے دباؤ میں متلا ہو جاتا
ہے، کامیابی کی کتنی بڑی قیمت! اور وہ تو کامیابی کو خرید بھی نہیں رہے کیا کوئی شخص
کامیاب ہو سکتا ہے جو کاروبار میں اپنی ناسور اور اختلاج قلب خرید رہا ہو، اگر کوئی
شخص ساری دنیا کا بھی مالک بن جائے لیکن اپنی صحت سے محروم ہو جائے تو اسے کیا
فائدہ حاصل ہوگا ہمارے دنیا کا مالک ہونے کے باوجود ایک وقت میں صرف ایک
بستر پر سو سکتا ہے اور ایک دن میں صرف تین بار کھانا کھا سکتا ہے۔ یہ چیزیں ایک
مزید رکھی جیسا آسکتی ہیں — اور فائدہ ایک اعلیٰ افسر کی نسبت زیادہ گہری زبرد
سوکتا ہے اور اپنے کھانے سے زیادہ لطف اندوز ہو سکتا ہے سچی بات یہ ہے کہ میں
الہامی جا کر کھیتوں میں مزدوری کر سکتا ہوں اور منے سے گھٹنے پر رکھ کر کتا راجا نے بھی

دول گا بینک یہ گواہیاں کر سکتا کہ ایک رجب سے لائن یا سگریٹ کہنی قائم کرنے لگا ہوش
میں اپنی صحت کا دیکھنا چاہوں۔

سگریٹوں کے ڈگری سے مجھے ایک واقعہ یاد آ گیا۔ دنیا میں سگریٹوں کا سب سے بڑا صنعت کار
کینیڈا کے جنگلات میں تعینات کرتے تھے لے گیا بینک حرکت قلب بند ہو جانے کی وجہ سے
ہی انتقال کر گیا۔ ابھی اس کی عمر ہی کیا تھی۔ صرف آٹھ برس۔ اس نے لاکھوں کما ئے۔
بینک اپنی زندگی کے بہترین سال نام نہاد کاروباری کامیابی کی جینٹل پڑھا کر۔

پیرے خیال کے مطابق سگریٹوں کے اس منیکم صنعت کار اور اس جیسے لاکھوں دیگر
لوگوں کی زندگی میں اس سے آدھی کامیابی بھی حاصل نہیں ہوتی، جس قدر میرے والد مرحوم کو۔
لہذا صحت مسوری میں کاشفکار ہی کرتے تھے۔ انہوں نے نو اسی سال کی عمر میں انتقال کیا
اور مرتے وقت ان کے پاس پچھلی کوڑ کا ٹکٹ نہیں تھی۔

شہرہ آفاق میو جھائیوں نے اعلان کیا تھا کہ ہمارے ہیپاٹوں کے نصف سے زیادہ
بستر اعصابی سرعینوں سے بھرے ہوئے ہیں لیکن پوسٹ مرٹم کرتے وقت جب کئی طاقت
خود بین کی مدد سے ان لوگوں کے اعصاب کا معائنہ کیا جاتا ہے تو اکثر حالات میں ان کے
اعصاب اتنے ہی صحت مند و تندرست نظر آتے ہیں جس قدر کسی پھلوں کے دان کے
اعصابی عوارض کی حالت ان کے اعصاب کا جسمانی انحطاط نہیں ہوتا۔ بلکہ بالواسطہ، فکری
شکست کا وہ فکری سنگ، غم، خوف اور ڈر کے جذبات ہوتے ہیں۔ ان فطرتوں کہتا ہے
میلہ ہوں کی سب سے بڑی غلطی یہ ہے کہ وہ ذہن کی طرف توجہ دیتے بغیر جسم کا علاج کرنے کی
کوشش کرتے ہیں لیکن جسم اور دماغ کو ایک دوسرے سے الگ نہیں کیا جا سکتا۔ اور نہ ہی
ان کے ساتھ میلہ و ملحدہ سلوک کیا جا سکتا ہے۔

تیس سو سال گزر جانے کے بعد علم طب اسی زبردست حقیقت کو با سکا ایک نئی
قسم کا علم طب شروع ہو رہا ہے جسے خیاتی جسمانی طب کہتا ہے۔ لہذا ایک وسیع علم

طلب ہے جو بیک وقت جسم اور دماغ دونوں کا علاج کرتا ہے اس کے یروان پڑھنے کے
 ٹھیکہ میوزنل ترین وقت ہے کیونکہ علم طب نے جسمانی جو انجم سے پیدا ہونے والی خونناک
 بیماریوں سے بچنے کا، مہیضہ، زرد بخار اور ہزاروں دوسرے امراض کا جو ہر سال لاکھوں
 انسانوں کو موت کے گھاٹ اتار دیتے تھے۔ کافی حد تک خلع قح کر دیا ہے۔ لیکن علم طب ان
 جسمانی اور روحانی امراض کا علاج کرنے سے قاصر ہے جو ہر اٹیم سے نہیں بلکہ ڈر، خوف، فکر
 پریشانی، غصہ، تنگست اور مایوسی کے جذبات سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان جذباتی بیماریوں
 کے سائنات میں نہایت خونناک رفتار کے ساتھ روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔
 ڈاکٹروں کے علاوہ شمار کے مطابق ہر مہینے زندہ امریکیوں میں سے ایک شخص اپنی زندگی
 کا حقوڑا بہت جلد دماغی امراض کے ہسپتال میں بسر کرتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں ہر چھ
 نوجوانوں میں سے ایک کو دماغی اعتبار سے بیمار یا ناقص قرار دے کر مسترد کر دیا گیا تھا۔

جنون کی حالتیں لیا ہیں، کوئی شخص بھی سارے سبب بانیے کا دعویٰ نہیں کر سکتا۔ لیکن
 اکثر حالات میں خوف اور فکر اعلیٰ حد تک پہنچتے ہیں، افسردہ، پریشان اور متفکر انسان
 اس حقائق کی بے رحم دنیا سے پیٹنے میں نااہل ہوتا ہے، وہ اپنے ماحول اور گرد و پیش کے ساتھ
 اپنے آپ کو ہم آہنگ نہیں کر سکتا۔ وہ پہاڑ اٹھانے کے لیے تھکی ہوئی دنیا میں پناہ ڈھونڈتا ہے
 جو اس کی پریشانیوں اور الجھنوں کو کسی حد تک حل کر دیتی ہے۔

اس وقت جب میں یہ بات لکھ رہا ہوں، میرے سامنے میز پر ڈاکٹر ایڈورڈ پوڈولسکی
 کے کتاب تفکرات اور تند رستی پڑی ہے۔ اس کتاب کے چند ابواب یہ ہیں :-

تفکرات کے دل پر کیا اثرات ہوتے ہیں۔

تفکرات سے خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔

تفکرات تجھ سے کی علت بن سکتے ہیں۔

ہم اپنے معدے کے خاطر تفکرات کو کم کیجئے۔

تفکرات سے نہ کام اور نزلہ کیسے ہوتا ہے۔

تفکرات اور غم و دکھ کی بیماریاں۔

نکمر سے ذیابیطس کا انتقال۔

پیشانیوں اور تفکرات کے متعلق ایک دوسری مفید اور توفیقی کتاب انسان۔

اپنا دشمن آپ ہے۔ اس کتاب کے مصنف ڈاکٹر کارل نینگر ہیں اور طب و مافی اعلیٰ

میربحائیوں میں سے ایک ہیں۔ ڈاکٹر نینگر کی کتاب ان حیرت انگیز حقائق کا انکشاف کرتی

ہے۔ جب آپ ہلکے جذبات کو اپنی زندگی پر غالب آنے دیتے ہیں اس وقت آپ

اپنے ساتھ کیا دشمنی برپا رہے ہوتے ہیں۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ جو جذبات آپ کے

خلاف کار فرمایند آپ ان کا خاتمہ کر ڈالیں تو اس کتاب کو ضرور خریدیں۔ خود پڑھیں، اپنے

دوستوں کو دیجئے، اس کی قیمت صرف چار ڈالر ہے اور آپ کے یہ ڈالر واپس نہیں ہونگے۔

انکا رد اکاٹھس۔ بے حس اور رائیل قسم کے انسانوں کو بھی بیمار بنا دیتے ہیں۔ جزل گرائٹ

اس حقیقت کو غائبہ جنگی کے آخری دنوں میں مجھ سے کہانی یوں بیان کی جاتی ہے کہ جزل گرائٹ

نے نوہینے سے رچانڈ کا محاورہ کر رکھا تھا۔ جزل لی کے سپاہی شکست خوردہ، نڈھال اور

بھوک سے مبتلا تھے، ان کے حوصلے پست ہو چکے تھے۔ بعض لوگ اپنے غموں کے اندر

جا کر دعا مانگتے اور گریہ و زاری کرنے لگے۔ انہیں وشتناک خواب دکھائی دینے لگے۔

آخراںجام کی گھڑی آہنجی۔ لی کے سپاہیوں نے سردی کی بازی لگا کر روٹی اور تباہی کے ذریعہ

کنڈلاؤں کو تباہ کر دیا۔ میگزین اور بارود بھلا ڈالا۔ اور خود رات کے وقت شہر سے بھاگ کر

ہوئے۔ جب رات کی تاریکی میں آگ کے شعلے اٹھ اٹھ کر آسمان سے باہر کرنے لگے گرائٹ

کو ان کے ذرا کچھ جلا اور اس نے نہایت برق رفتاری کے ساتھ ان کا تعاقب کیا۔ وہ

کنڈلاؤں کے سپاہیوں کو دیکھ کر باہر سے پھرتے پھرتے آگے بڑھ رہے تھے

اور سویڈن کے سپاہی انہیں بھاگ کر ریلوے لائنوں کو توڑنے پھوڑنے اور سڑکی کاڑھیں پھیند

کمر نے یہی معروف تھے۔

گزشتہ خدیوہ سردار دے نیپا لگی ہو رہا تھا۔ وہ اپنی فوج سے بہت پیچھے پہنچ گیا اور ایک خدیم ہاؤس پر ٹھہر گیا۔ وہ اپنی آپ بیتی لکھتا ہے میں نے گرم پانی اور رانی میں اپنے پاؤں دھوئے، اپنی کھڑکیوں اور کمرے کی پشت پر رانی کی یو پ کرتے اور اس امید میں کہ صبح تک ٹھیک ہو جاؤں گا ساری رات جاگ کر گزاری دی۔

انگلی کا اس کی حالت جھٹ پٹ ٹھیک ہو گئی۔ لیکن اسے صحت یاب کرنے میں رانی کی یو پ کا کوئی حصہ نہیں تھا بلکہ ایک خط تھا جو ایک سردار مرٹ گھور دھڑکتے ہوئے سے اس کے لئے لایا تھا اور جس میں اس نے ہتھیار ڈالنے کی خواہش ظاہر کیا تھا۔

گورنر نے ہتھیار ڈالنے والے افسر سے پاس پہنچا، میرے سر پر ابھی تک شدید درد ہو رہا تھا لیکن جو بھی میں نے نفسی معنوں پر دھا فوراً آرام آ گیا۔

صاف ظاہر ہے کہ گزشتہ کی پریشانیوں، فکر وں اور جذباتی الجھنوں نے اسے بیمار کر دیا تھا جو پھر اس کے جذبات میں خود اعتمادی کا میاں اور فتح کے اثرات پیدا ہوئے اسے آرام آ گیا۔

اس کے ستر سال بعد وہ صحت مند و طبع کا مینہ کے نائب زیر کار جہنزی لکھنؤ کو مسلم بٹاکا لکھنؤ اور پریشانیوں اس قدر اسے دق کرتی تھی کہ وہ سرکاریہ اور بدحواس ہو جاتا ہے۔ اپنی ڈائری میں لکھتا ہے جب صدر نے گندم کی قیمتیں بڑھانے کے لئے ایک دن میں چوالیس لاکھ بوریال خریدوائیں میں سخت پریشان ہوا۔ جب پولیس جا رہی تھی۔ میں پانچ اس قدر بدحواس اور صدمہ تھا کہ مجھ سے برداشت نہ ہو سکا۔ چنانچہ کر گھر چلا گیا۔ اور رات کے بعد دو گھنٹوں تک سوتا رہا۔

لکھنؤ میں یہ مسلم کرنا چاہوں کہ پریشانیوں اور نگرانیوں پر کیا اثرات چھوڑتی ہیں تو مجھے کئی بری می یا کسی ٹیپ کے پاس جانے کی ضرورت نہیں! اس کتاب لکھتے وقت میں اپنے

مکان کے دو بچے ہیں سے باہر دیکھ سکتا ہوں۔ سامنے کے بلاک میں مجھے ایک مکان نظر آ رہا ہے اس کا مالک پریشانیوں کی وجہ سے اعصابی شکست کا شکار ہو چکا تھا۔ اس کے پاس ایک دوسرا مکان ہے جس کا مالک ٹکڑوں کی وجہ سے ذیابیطس میں مبتلا ہو گیا۔ شاگ مارکیٹ کے کرجانے کی وجہ سے انکے خون اور پیشاب میں شکر بڑھ گئی اور اسے یہ مرض لاحق ہو گیا۔ جو یہ شہور عالم خراسانی مغلہ مانتین اپنے آبائی شہر بلور دیور کا میئر منتخب ہوا تو اس نے اپنے ہونٹوں کے سامنے تقریر کرتے ہوئے کہا "میں آپ کے مسائل کو اپنے دماغ میں تو جگہ دے سکتا ہوں لیکن انھیں اپنے جگر اور پھیپھڑوں میں رکھنے کے لئے تیار نہیں ہوں۔ میرے اس پردے کے سٹاک مارکیٹ کے مسئلوں کو اپنے خون میں جذب کر لیا تھا۔ اور اس طرح اپنے آپ کو تقریباً ہلاک کر ڈالا۔"

پریشانیوں اور مسائل کو سمجھنے اور وجع المفاصل میں مبتلا کر کے آپ کو ہیشہ کے لئے گڑبڑ کر رہی ہیں پھینک کٹی ہیں۔ کارنیل یونیورسٹی میڈیکل سکول کے پروفیسر ڈاکٹر رسل ایلم سیسل وجع المفاصل کے مشہور عالم ماہر خصوصی ہیں۔ انھوں نے چار نام حالات کا ذکر کیا ہے۔ جو وجع المفاصل رجحانوں کا درد) سے موجب بنتے ہیں۔

۱۔ ازدواجی شکریہ خیال اور جھگڑے

۲۔ مالی اذکار و مصائب

۳۔ تنہائی اور پریشانی

۴۔ طویل نفرت

قد رتائیں چاروں جذباتی صورتیں وجع المفاصل کا موجب نہیں ہوتیں۔ مختلف علتوں اور وجہوں کی بنا پر وجع المفاصل کی مختلف قسمیں ہیں لیکن عموماً چار حالتیں دہی ہوتی ہیں۔ جن کا ذکر ڈاکٹر رسل ایلم سیسل نے کیا ہے۔ مثلاً مردبازاری کے دنوں میں میرے ایک دوست کی حالت اس قدر تلی ہوئی کہ گیس کمپنی نے گیس بند کر دی اور بنگ نے مکان کے

رہی۔ سے عزم کر دیا۔ اس کی بیوی پر اچانک دہجہ المفاسل کا حملہ ہو گیا اور ہر قسم کے علاج معالجے کے باوجود ان کی مایہ ناز حالت کے بہتر ہونے تک اسے کوئی افادہ نہ ہوا۔

پریشانیوں و دانتوں کو بھی کمزور کر سکتی ہیں۔ ڈاکٹر ٹیم آئی۔ ایل سیگلنگٹن نے امریکی انجمن دندان کے سامنے تقریر کرتے ہوئے کہا تھا کہ پریشانی، خوف، ڈر، نفرت، علامت، تحکم یعنی

وغیرہ سے پیدا شدہ ناخوشگوار عذابات جسم کے کیلسیم توازن کو بگاڑ کر دانتوں کو کمزور کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر ریڈنگٹن نے اپنے ایک مریض کا ذکر کیا جس کے دانت بالکل ٹھیک اور مضبوط تھے۔ اچانک اس کی بیوی بیمار پڑ گئی اور وہ بڑا پریشان رہنے لگا اس کی بیوی تین ہفتے تک ہسپتال میں رہی۔ اس عرصے کے دوران میں اس کے دانتوں میں نو خلاء پیدا ہو گئے۔ جو پریشانیوں کا پیداوار تھے۔

کیا آپ کبھی ایسے شخص سے ملے ہیں جس کے غذا و درقید غیر معمولی سرعت سے ظام کرتے ہوں؟ میں ملا ہوں اور آپ کو بھی بتا سکتا ہوں کہ یہ غذا کا پختہ ہونے، پختہ ہونے سے ہی اور اس طرح نظر آتے ہیں جیسے سکرات موت طارنا ہو۔ اور اس کا انجام بھی ہوتا ہے۔ غذا و درقید سارے جسم کی تنظیم کرتے ہیں اور پھر جب یہ حد سے زیادہ حرکت ہونے کے بعد بندھا رہ جاتا ہے تو یہ دل کی حرکت تیز کر دیتے ہیں۔ اور اس کا بدن کو لو سے بھرنا ہونی انجینٹری کی طرف دیکھنے لگتا ہے اور اگر اس کا آپریشن یا علاج معالجے کے ذریعے تدارک نہ کیا جائے تو یہ انسان کو موت کے دروازے تک پہنچا دیتا ہے اور وہ خود کو بھسم کر دیتا ہے۔

کچھ عرصہ ایم ایس الیک دوست کے ساتھ ملاطفت کیا گیا وہ اس بیماری میں مبتلا تھا۔ وہاں کم اس شہرہ آفاق ماہر غصومی سے مشورہ لینے گئے تھے۔ اسے اس قسم کے امراض کے کوارٹیس سال کا تجربہ حاصل ہے۔ آپ کے خیال میں اس نے کس قسم کی ہدایات سکڑائی کئے جو کھٹے میں جڑا کر اپنے ”استخار خانے“ میں لگا رکھی ہوں گی اس کے انتظار خانے

میں مندرجہ ذیل ہدایات شک رہی تھیں اور تمام مہربانی دیکھ سکتے تھے۔ ہمیں بیٹھے بیٹھے میں نے انھیں ایک لفافے کی پشت پر نقل کر لیا تھا۔

آرام اور تفریح

”صحت مند مذہب، نیند، موسیقی اور قہقہہ نہایت سکون بخش اور تفریحی قوتیں ہیں، خدا پر ایمان رکھو۔ اچھی طرح سونا سیکھو۔“

اچھی موسیقی سے پیار کرو۔ زندگی کے مزاجید پہلو پر نظر رکھو۔

پھر صحت، راحت اور تندرستی تمہاری ہو کر رہی گی۔

ڈاکٹر صاحب، نے میرے دوست سے سوال کیا: آپ کی اس حالت کی ذمہ دار کونسی جذباتی گڑبڑ ہے؟ اس نے میرے دوست کو متنبہ کیا کہ ”اگر آپ نے“۔ وہ پوچھا: پریشان ہونا، چھوڑنا تو بہت سی دوسری اچھنچیں آپ پر غالب آجائیں گی جیسے خلع و قلب، معدی ناس، دل، جگر، خیرہ، اس ممتاز ڈاکٹر نے کہا کہ ”یہ سب بیماریاں ایک دوسرے کی پھانڑا بن رہی ہیں، یقیناً وہ چارہ ادا نہیں ہیں۔“ سب کی سب پریشانیوں اور غشوں کی پیداوار ہیں۔

جب میں نے مشہور میڈیکل آپرٹن سے ملاقات کی تو اس نے مجھے بتایا: میں یہ کہہ رہا ہوں کہ انسان اور متفکر نہیں ہوتا۔ کیونکہ پریشانیوں اور افکار پرستی تصدیق میں میری غلط ترین حدیث ہے۔ میری دلکش صورت۔ کاستی ناس کر دیگا۔ اس نے مجھے بتایا: جب میں نے شروع شروع میں متحرک تصدیق میں کام حاصل کرنے کی کوشش کی تو بہت افسردہ اور پریشان تھی۔ میں ابھی اچھی ہندوستان سے آئی تھی اور لندن کی کسی کو بھی نہ جانتی تھی جہاں میں کام تلاش کرنے کی کوشش کر رہی تھی۔ میں کچھ پردہ بوسروں سے ملی لیکن کسی نے بھی مجھے کام دینا گوارا نہ کیا۔ میرے پاس جو تھوڑی بہت بچی تھی وہ ختم ہونے لگی۔ دو ہفتے تو میں نے صحت کرنے کے بلکل

اور پانی پر گزارہ کیا۔ میں افسردہ اور پریشان ہی تھی بلکہ بھوک سے بھی بلبلا رہی تھی ایک دن میں نے اپنے تئیں کہا۔ ممکن ہے تم احمق ہو۔ شاید تمہیں سکین پر جانے کا کبھی موقع ہی نہ ملے۔ تم بالکل ناجائزہ کار جو تم نے کبھی اداکاری نہیں کی۔ اور تمہارے پاس ایک خوبصورت چہرے کے سوا ہے ہی کیا؟ میں آئینے کے قریب گئی اور جب اپنی صورت دیکھی تو مجھے یہ دیکھ کر بڑا تعجب ہوا کہ پریشانیوں اور فکروں نے میری دیکھی کو بھی بگاڑ دیا ہے میرے چہرے کی کیکڑی بنا رہی تھیں کہ میرے نقوش دھندلے پڑتے جا رہے ہیں۔ اپنے پریشان چہرے کو دیکھ کر میں نے اپنے تئیں کہا، تمہیں اس روش کو ترک کرنا ہو گا تم افسردہ اور پریشان نہیں رہ سکتیں، تنہا رہی دیکھ صورت ہی تو تمہاری واحد ملکیت ہے اور افسار دالام اسے بھی بگاڑ دیں گے؟

ہمت کم چیزیں اتنی جلدی صورت کو بڑھا پائے کی منزل تک پہنچا سکتی ہیں یا اس کے خدو خال بگاڑ سکتی ہیں جس قدر کہ فکری اور پریشانیاں۔ ترددات چہرے کو منجھ بنا دیتے ہیں۔ ان سے جبرے سلک جاتے ہیں اور چہرے پر چھریاں پڑ جاتی ہیں۔ یہ بھی مستقل طور پر۔ مزاج، تلخ اور ترش ہو بنا دیتے ہیں، ہمارے بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ اور بعض اوقات تو وہ گہرے سبز ہیں، خدو خال کی دیکھی، رضائی اور حسن و خوبصورتی جاتی رہتی ہے۔ اور ہر جلد پر پلٹتے، سب سے خارش، پھوڑے، پھنسیاں اور جھاسے پیدا ہو جاتے ہیں۔

آج کے امریکی اختلاجات قلب، ہلکے امراض ہیں اول نمبر پر ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں کوئی ساڑھے تین لاکھ انسان میدان کار مارا۔ میں ہلاک ہوئے تھے۔ لیکن اسی دوران میں اختلاجات قلب نے کوئی بیس لاکھ انسانوں کو موت کی داد دی وہ بیکمل دیا۔ اور ان میں دس لاکھ انسان ایسے تھے جن کے اختلاجات قلب کی عینیں محض اسکا پریشانیاں، الجھنیں اور اعصابی شکست تھیں۔ جی ہاں اختلاجات قلب نیز رنسا موت کی ایک بڑی وجہ ہے۔ اسی لئے ڈاکٹر سیکسن کلرل نے کہا تھا۔ جو تاجر پریشانیوں کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے وہ عالم

کیا تھا لیکن اس خیال دنیا کے جہنم کی آگ کا کبھی تذکرہ نہیں کیا جس کی ذمہ دار ساری مخلوق نہیں
اور پریشانیوں ہوتی ہیں۔ مثلاً اگر آپ انکار و آلام کے مریض دیرینہ ہیں تو ایک روز آپ
اس قدر شدید درد محسوس کریں گے جو کسی انسان کو شاید ہر لائق ہوا ہو یعنی آپ کے سینے میں
سہولت شش شروع ہو جائے گی۔

میرے دوست! اگر کبھی آپ اس کے پنجے میں گرفتار ہو گئے تو آپ درد سے جینیں
چلائیں گے اور منہ کی چیخوں کی آواز اس طرح سنائی دیگی جس طرح دانستے کے جہنم میں
”کھاؤں کی رزق میں بچوں کی صدائیں نکلتی ہیں۔ پھر آپ فریاد کریں گے۔ ”اوہ خدا یا، اے
میرے خدا! اگر اب کی بار تو مجھے اس سے نجات دلا دے تو پھر میں کبھی پریشان آدمہ و بچیدہ
نہیں ہوں گا۔ کبھی جی نہیں۔“ (اگر آپ کے خیال میں یہ سب نغمے عام سے رہا ہوں تو کسی
ڈاکٹر سے پوچھ لیجئے)

اگر آپ کو زندگی کے ساتھ پیار ہے، اگر آپ زیادہ سے زیادہ غمناک زندہ رہنا
اچھا زندگی اور اچھی محنت سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں تو پھر آپ کو اپنے مقصد کی تکمیل
کے لئے ڈاکٹر الیکسیس کارل ہی کے الفاظ ”پرسن“ جو لوگ جدید قسم کے شہر
کے شور و غل کے میں درمیان اپنا قلبی سکون برقرار رکھ سکتے ہیں وہ اخصانی
اور امن سے محفوظ رہتے ہیں۔“

کیا آپ جدید طرز کے شور و غل کے درمیان اپنا قلبی سکون برقرار رکھ سکتے ہیں؟ اگر
آپ ایک نارمل انسان ہیں تو اثبات میں ہوگا۔ یقیناً اثبات میں ہوگا کہ میں سے اکثر
اپنے انداز سے کہیں زیادہ مضبوط اور توانا ہوتے ہیں۔ ہم ایسے داخلی ذرائع
کے مالک ہیں جنہیں ہم نے کبھی استعمال نہیں کیا۔ تھوڑے ہی اپنی زندہ جاوید کتاب ”والڈن“
میں لکھتا ہے: ”شعوری جدوجہد کے ذریعہ زندگی کو فرشتوں تک پہنچانے کے لئے مجھے انسان
کی سہولت جیت کے سوا کسی دوسری سہولت اخراج حقیقت کا علم نہیں۔ اگر کوئی شخص

خود اعتمادی اور خلوص کے ساتھ اپنے خوابوں کی منزل کی طرف قدم بڑھاتا ہے اور اپنے تخیل کے مطابق اپنے زندگی کو ڈھالنے کی کوشش کرتا ہے تو وہ ایسی کامیابی سے بہکنا رہو گا جو عام حالات میں ناقابل توجہ سمجھی جائے گی :

مجھے پورا یقین ہے کہ اس کتاب کے اکثر ناظرین اس قدر قوت ارادی اور داخلی ذرائع کے مالک ہوں گے جس قدر کہ اولنگا۔ کے بارہ دے ہے۔ اس ناپتہ یکس ۸۹۲ میل پورے اٹیس لادسا ہوا ہے اسے معلوم ہوا کہ وہ زندگی کے انتہائی المناک لمحات میں بھی اپنی پریشانیوں اور اطمینانوں سے پھینکا چھڑا سکتا ہے۔ اگر ہم اس کتاب میں نوشتہ اصولوں پر عمل کریں تو مجھے یقین ہے کہ آپ اور میں بھی ایسا کر سکتے ہیں۔ اولنگا کے بارہ دے کی کہانی خود اس کے الفاظ میں سنئے جو اس نے مجھے لکھ کر بھیجی تھی۔ ساڑھے آٹھ سال ہوئے مجھے سرطان کے مرض میں گھل گھل کر مرنے کا شہہ سنایا گیا۔ ملک کے بہترین طبی دانوں۔ سیربراوان۔ نے اس سزا کی توثیق کر دی، میں ایک اندھیرے کوچے میں تھی، کچھ کھانا نہیں دیتی تھی اور انجام سامنے نظر آ رہا تھا! میں نوجوان بھی اور مرنا نہیں چاہتی تھی۔ ساریوں کے عالم میں میں نے اپنے فائلر کو کیلوگ میں ٹیلیفون کیا اور اسے اپنے دل نا ابدی سے آگاہ کیا اس نے ذرا بیچین ہو کر مجھے ملاست کی۔ تمہارے اندر قوت مدافعت نہیں! اگر تم جینجی رہو گی تو ضرور جاؤ گی کیونکہ بدترین تم پر غالب آچکا ہے۔ بہت اچھا۔ حالات کا مقابلہ کر دو! فکر کرنا چھوڑ دو۔ اور پھر اپنے متعلق کچھ سوچو! اسی وقت میں نے قسم لکھائی، اس قدر بخیرہ اور جی تی قسم، کہ میرے ناخن میری کھال کے اندر گھس گئے اندر میرا روال روال کانٹے لگا۔ مٹی نکر مندا اور اسرہ نہ رہوں گی! میں ہرگز نہیں چلاؤں گی! اگر کوئی بات غور کرنے کے قابل ہے، تو میں غور کروں گی اور فتح میری ہوگی! میں زندہ رہوں گی!

مجھ جیسے دیرینہ مریضوں کا جب میڈیم سے علاج نہیں ہو سکتا تو تین دن تک ساڑھے

منٹ روز انکس رے سے علاج ہوتا ہے مجھے سارے چودہ منٹ روزانہ کے حساب سے انچاس دن تک انکس رے دیا گیا۔ اگرچہ میرے کمزور اور نحیف جسم میں ہڈیاں اس طرح کڑکڑا رہی تھیں جس طرح پہاڑی پر چٹائی ٹیکن میں ذرا بھی برخیدہ اور پریشان نہ ہوئی۔ میں ایک فغہ نہیں چلائی! میں مسکراتی تھی اور حقیقت میں نے اپنے اچھو مسکرانے پر جو کیا تھا میں اتنی احمق نہیں ہوں جو یہ سمجھ لوں کہ محض مسکرانے سے سرطان کا علاج ہو سکتا ہے۔

لیکن برالین ہسپتال کے خوشگوار اخذی رومیہ جسم کو مرض کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہم میں نے سرطان کے جھوٹی علاج کا تجربہ حاصل کیا: کھلے چنڈ سالوں سے میری صحت بخوبی اچھی رہی ہے اتنی کبھی بھی نہیں رہی۔ میں اپنے ڈاکٹر میک کیفری کے ان لٹکارنے والے الفاظ کی شکوہ ہوں۔ حقائق کا مقابلہ کرو، فکر کرنا چھوڑ دو اور پھر اپنے متعلق کچھ سوچو!

میں اس باب کو ڈاکٹر ایکس کارل کے الہی الفاظ پر ختم کرنا چاہتا ہوں جن کا اس کا آغاز کیا تھا۔ جو تا جس پریشانی کا مقابلہ نہیں جانتے وہ عالم جوانی میں انتقال کر جاتے ہیں۔

رسالت، محمد مصطفیٰ اللہ علیہ وسلم کے پر جوش مقلد قرآن مجید کی آیات کو اپنے سینوں میں محفوظ کر لیتے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ اس باب کا عنوان ہر تار کی سیخ میں منقوش ہو جائے۔

میں جتنا پریشانی کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے عالم جوانی میں انتقال کر جاتے ہیں۔

کیا ڈاکٹر کارل نے یہ الفاظ آپ کے متعلق کہے ہیں؟

نہیں ہے کہ ایسا ہی ہو!

حصہ اول

چند بنیادی حقائق

خلاصہ

اصول ۱:- اگر آپ پریشانیوں سے گریز کرتا چاہتے ہیں تو سرولیم
اسر کے الفاظ پر عمل کیجئے۔ ”دن روک کروں“
میں رہیئے، مستقبل کے متعلق فکر نہ کیجئے۔ ہر روز صوف
سونے کے وقت تک زندگی بسر کیجئے۔

اصول ۲:- پھر جب عجائب و مشکلات آپ پر یکبارگی ہتہ بول
دیں تو دلیں۔ ایچ کیرئر کے فارمولے کو آزمائیئے:-
۱: اپنے آپ سے پوچھیئے اگر میں اس مسئلہ کو حل
نہ کر سکا تو بدترین نتائج ہو سکتے ہیں؟
ب:- اگر ضرورت پڑے تو بدترین کو ذہنی طور پر قبول
کرنے کے لئے تیار رہیئے۔

ج:- پھر سکون و اطمینان کے بدترین کو بہترین بنانے کی کوشش
کیجئے۔ جسے آپ ذہنی طور پر پہلے ہی قبول کر چکے ہیں۔

اصول ۳:- اپنے آپ کو اس گراں قیمت کی یاد دہانی کرائیئے جو آپ کی
پریشانیوں کے عوض اپنی محنت دے کر ادا کرنی پڑتی ہے۔
اور مست بھولے کہ ”جو تاجر پریشانی کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے
عالم جوانی میں مرجاتے ہیں“

حصہ دوم

پریشانیوں کا تجزیہ کرنے کی بنیادی تکنیک

باب ۱۔ پریشانیوں کا تجزیہ اور تحلیل

برسے ہی چھ دیا متدار خد متکار
راہوں نے مجھے سکھایا جو ہیں جانتا تھا
نام ہی اُن کے کیا، کیوں اور کب
اور کیسے اور کہاں اور کون

(ڈیپارٹمنٹنگ)

حصہ اول کے باب دوم میں طیس۔ ایچ کیرٹ کا جو فلسفی کلیہ بیان کیا
گیا ہے، کیا وہ ہر ساری پریشانیوں کے سارے مسائل حل کر دے گا؟ نہیں
بے شک نہیں۔

پھر کیا کیا جائے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ آپ کو پریشانیوں کے تجزیہ کے متعلق
مندرجہ ذیل تین بنیادی نکتے ذہن نشین کر لینے چاہئیں اور پھر ان کے متعلق اپنی
پریشانیوں سے پٹنا چاریئے۔

۱۔ غم و فکر اور پریشانیوں سے جن واقعات و حقائق متعلق ہو انہیں معلوم کیجیے۔

۲۔ ان حقائق و واقعات کا تجزیہ کیجئے۔
 ۳۔ کسی فیصلے پر پہنچئے۔ اور پھر اس فیصلے کے مطابق عمل کیجئے۔
 آپ کو شاید یہ باتیں مولیٰ معلوم ہوں لیکن یاد رکھئے کہ یونان کا حکیم ارسطو نیز بھی ان پر عمل کرتا تھا اور اپنے شاگردوں کو بھی انہیں کامیاب بنانے کا ہمتا کرتا تھا۔ اگر ہم ان مسائل کو حل کرنا چاہتے ہیں جو ہماری کروڑوں پر سوار ہو چکے ہیں اور ہمارے شب و روز کو ایک سچی جہنم میں منتقل کر رہے ہیں تو مجھے اور آپ کو بھی انہی پر عمل کرنا ہوگا۔
 چلئے، ہم پیہر اصول برا کو لیتے ہیں حقائق کو معلوم کیجئے۔ حقائق معلوم کرنا کیوں
 مفاد و فہمات؟ اس لئے کہ جب تک ہمیں حقائق معلوم نہ ہوں گے ہم سارے کو کج فہم و کج
 عمل میں کر دیں گے جب تک ہم حقائق جمع نہیں کریں گے، ہم اندیشہ سے ہی ٹانگ ٹوٹیاں ہاتھ
 برہنہ۔ یہ اسی خیال میں بلکہ کوہلیا نامی، کوہلیا یونیورسٹی کے ڈین آجملانی برہنہ ای
 ہاؤس کا جی سی نقطہ نظر تھا۔ انہوں نے وہ لاکھ طالب علموں کو پریشانیوں اور الجھنوں کے
 مسائل میں لارہے یہ مدد دی تھی۔ اور انہوں نے مجھے بتایا کہ "انتشار پر رٹ" کی کسب سے
 بڑی وجہ ہے۔ انہوں نے ان الفاظ میں ادا کیا تھا: "ہماری نصف پریشانیوں کی وجہ
 یہ ہے کہ ہم فیصلے تک پہنچنے سے پہلے مسئلے کے متعلق کافی واقفیت حاصل نہیں کرتے بلکہ اس
 کے بذریعہ جھٹ پٹ فیصلہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں مثلاً اگر میرے سامنے کوئی مسئلہ آتا ہے
 جس سے مجھے اگلے منٹ کو کار کو سابقہ پڑتا ہے تو میں اگلے منٹ وارننگ اس کے متعلق کسی
 قسم کا فیصلہ کرنے کی جلدی نہیں کرتا بلکہ اس کے متعلق حقائق معلوم کرنے پر اپنی ساری توجہ
 منطقت کر دیتا ہوں۔ میں متفکر اور پریشان نہیں ہوتا اور نہ اس مسئلے کے متعلق پشورہ
 اور اندیشہ ہی موتا ہوں۔ میں اپنی فہم بھی نہیں کھوتا بلکہ اپنی توجہ حقائق دریافت کرنے پر
 ہی مرکوز رکھتا ہوں۔ اگر مجھے ضروری حقائق معلوم ہو جائیں تو منٹوں کے آنے تک سدا
 خود بخود حل ہو جاتا ہے!"

میں نے وین ہاؤکنز سے سوال کیا: ”آپ کا مطلب یہ تو نہیں کہ آپ پریشانیوں کو اپنی زندگی میں دخل ہی نہیں ہونے دیتے؟“ انہوں نے اثبات میں سر ہلایا اور کہا: ”ہاں میرا بھی یہی خیال ہے۔ میں پورے وثوق کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ میری زندگی پریشانیوں سے مکمل طور پر خالی ہے۔ میرا اندازہ ہے کہ اگر کوئی شخص دیانتداری اور غیر جانبداری سے حقائق معلوم کرنے کی کوشش کرے تو عموماً پریشانیوں سے متعلق کی روشنی میں بخارات بن کر اڑ جائیں گی۔“

میں اسے ایک بار پھر دہرایا چاہتا ہوں۔ ”اگر کوئی شخص دیانتداری اور غیر جانبداری سے حقائق معلوم کرنے کی کوشش کرے تو عموماً پریشانیوں سے متعلق کی روشنی میں بخارات بن کر اڑ جائیں گی۔“

لیکن ہمارا طرز عمل کیا ہے؟ ہم حقائق معلوم کرنے کے متعلق ذرا بھی تردد نہیں کرتے۔ ماس ایڈیسن نے بالکل صحیح کہا ہے: ”انسان خود فکر کرنے کی عیلاج سے بچنے کے لئے ہر قسم کے پاپر بلیتا ہے۔“ اگر ہم حقائق معلوم کرنے کے لئے تردد کرتے بھی ہیں تو ایسے جیسے شکار کی کتے خرگوش دبکھپا کرتے ہیں۔ ہم صرف انہیں حقائق کو تلاش کرتے ہیں جو ہمارے اپنے خیالات کو سہارا دیتے ہوں۔ اور باقی ہر چیز کو نظر انداز کر دیتے ہیں جس سے صرف انہیں حقائق کی ضرورت ہوتی ہے جن سے ہمارے اعمال حق بجانب ثابت ہو سکیں۔ جو ہماری امیدوں اور آرزوؤں پر آسانی کے ساتھ منطبق ہو سکیں اور ہمارے تعصبات اور تنگ نظریات کی تائید کر سکیں۔

آئندہ سے ما آؤں گا اسے ان الفاظ میں ادا کرتا ہوں: ”مرد چیز جو ہماری ذاتی خواہشوں اور آرزوؤں سے ہم آہنگ ہوئی درست نظر آتی ہے اور جو چیز اس کے برعکس ہو وہ بھری غصے کی آتش کو بجھانے کا سبب بنتی ہے۔“

پھر اگر آپ اپنے مسائل کو حل کرنے میں دقت پیش آئے تو اسی میں حیران ہونے کی

کوئی بات ہے؟ اگر ہم یہ فرض کر لیں کہ دو اور دو پانچ ہوتے ہیں تو کیا ہمیں دوسری جماعت کا سوال حل کرنے میں بھی دقت پیش نہیں آئے گی؟ لیکن اس دنیا ایسے لوگوں کی کمی نہیں جو نہ صرف اپنی بلکہ اپنے ساتھیوں کی زندگی بھی اچیرن بنا دیتے ہیں۔ جب وہ یہ اصرار کرتے ہیں کہ دو اور دو پانچ ہوتے ہیں۔ بلکہ ان کی نظروں میں تو دو اور دو پانچ سر بھی ہو سکتے ہیں!

پھر ہمیں کیا کرنا چاہیئے؟ ہم غور و فکر کرتے وقت اپنے جذبات کو تلخ دہرہ رکھنا ہوگا۔ اور دین ماکنز کے الفاظ میں غیر جانبداری اور دیانتداری سے حقائق معلوم کرنے چاہئیں۔ لیکن جب ہم پریشان ہوں تو ایسا کچھ کوئی آسان کام نہیں لیکن یہاں میں دو باتیں کہنا چاہتا ہوں جنہیں میں نے غیر جانبداری اور دیانتداری سے حقائق معلوم کرنے اور اپنے مسائل حل کرنے میں مفید پایا ہے۔

۱۔ جب میں حقائق معلوم کرنے کی کوشش کرتا ہوں تو یہ فرض کر لیتا ہوں کہ میں انہیں اپنے لئے نہیں بلکہ دوسرے شخص کے لئے سمجھ کر رہا ہوں۔ اس لئے مجھے واقعات کو دیانتداری اور غیر جانبداری سے سمجھنے کا موقع مل جاتا ہے اور اس طریقے سے مجھے اپنے جذبات کو اٹک کرنے میں مدد ملتی ہے۔

۲۔ جس مسئلے کے متعلق میں پریشان ہو رہا ہوں۔ اس کے متعلق حقائق جمع کرتے وقت میں اپنے آپ کو ایک ویل تصور کر لیتا ہوں جو مقدمے کے دوسرے پہلو کے متعلق بحث کرنے کے لئے تیار کر رہا ہے دوسرے الفاظ میں ان تمام حقائق کو معلوم کرنے کی کوشش کرتا ہوں جو میرے خلاف جاتے ہوں۔ جو میری آرزوؤں اور خواہشوں کو مایا میٹ کر رہے ہوں اور جن کا سامنا کرتے ہوئے مجھے خوف آتا ہو۔

پھر میں اپنے مقدمے کے دونوں پہلوؤں کو لکھ لیتا ہوں اور حقیقت درنظر نہ ہونے کے کہیں درمیان لپٹی لپٹائی ملتی ہے۔

میرے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ میں ہوں یا آپ؟، آئین ٹوٹا ہوا امریکہ کی سپریم کورٹ کا کوئی جج، ہم ہی سے کوئی بھی اس قدر طبع اور ذہین نہیں کہ حقائق کا مطالعہ کئے بغیر کسی مسئلے کے متعلق متبع اور غلط رائے تصفیہ کر سکے۔ ٹامن ایڈیٹر اس حقیقت کو جانتا تھا اور اس کے گواہ وہ ڈھائی ہزار نوٹ لکھیں ہیں جو اس کے انتقال کے بعد اس کے اثاثے میں سے ملیں، ان نوٹ بکوں میں وہ حقائق درج تھے جو اسے درپیش تھے۔

چنانچہ ہمارے مسائل کے حل کرنے کا پہلا اصول یہ ہے کہ ہمیں حقائق معلوم کرنے چاہئیں ہمیں بھی وہی کرنا چاہیے جو ڈین ہادکنز نے کیا تھا۔ ہم غیر جانبداری اور دیانتداری سے حقائق معلوم کئے بغیر اپنے مسائل کو حل کرنے کی کوشش بھی نہیں کرنی چاہیے۔ تاہم بعض حقائق معلوم کرنے سے ہیں کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوگا تا وقتیکہ ہم ان کا تجربہ اور تعبیر نہ کریں۔

کافی کراں تجربے کے بعد مجھے یہ حقیقت معلوم ہوئی کہ اکثر حقائق کا تجزیہ کر کے بہت آسانی رہتی ہے اور حقیقت بھی یہی ہے کہ ایک کاغذ پر حقائق کے لکھنے اور اپنے مسئلے کو واضح الفاظ میں بیان کرنے سے ہم ایک سمجھدارانہ فیصلے تک پہنچنے میں بہت مدد ملتی ہے۔ جانیں کیٹرنگ کے الفاظ میں ”اچھی طرح بیان کیا جو مسئلہ نصف مل شدہ مسئلہ ہے“۔

اب میں آپ کے سامنے اس کی ایک عملی مثال پیش کرتا ہوں، چینیوں کا قول ہے کہ ایک تصویر دس ہزار الفاظ کے برابر ہے، میں آپ کو ایک ایسے شخص کی تصویر دکھاتا ہوں جس نے اس پر غل کر کے دکھایا جس کے متعلق ہم ابھی باتیں کر رہے تھے۔

ہم گیلین ریچ نیلڈ کی مثال لیتے ہیں۔ میں اسے کئی سال سے جانتا ہوں وہ مشرق بعید کی امریکہ کا ایک انتہائی کاروباری انسان ہے۔ جب ۱۹۳۲ء میں جاپانیوں نے سنگھائی کو فتح کیا تھا اس وقت سرطاج نیلڈ وہی تھے۔ ان کی ہائی مندرجہ ذیل ہے: ”میرے کہانی انہوں نے مجھے خود سنائی تھی۔ جب وہ ایک رات میرے وہاں تھے

پیرل ہاربر پر قبضہ کرنے کے بعد جاپانی نہایت کثیر تعداد میں شنگھائی آنے شروع ہو گئے۔
 اس زمانے میں ایشیائی لائف انشورنس کمپنی کی شاخ شنگھائی کا منبر تھا۔ جاپانیوں نے کاروبار
 بند کرنے کی نیت سے حساب کتاب کا جائزہ لینے کے لئے ایک فوجی افسر سہاسے پانچ بھجوا۔
 وہ حقیقت وہ بحری فوج کا سالار تھا۔ مجھے ملا کہ کمپنی کی ملاک کا حساب کتاب ٹھیک کرنے میں
 اس کی مدد کروں۔ مجھے اس معاملے میں کوئی اختیار نہیں تھا بلکہ حکم حاکم کی مرگِ مفاہات میں۔ یا تو اس
 شخص کے ساتھ تعاون کر سکتا تھا اور یا کچھ اور۔ اور ان کچھ اور کا مطلب یہ تھا۔

”چونکہ کوئی دوسری صورت نہ تھی، میں کام میں اس طرح معروف ہو گیا جیسے پچ پچ حکم کی
 تعمیل کرو رہا ہوں۔ لیکن میں نے اس بحری سالار کو جو فہرست دی، اس میں جان بوجھ کر سڑھے ست
 لاکھ ٹوا کی کٹافٹیں درج نہ کیں، انھیں میں نے اس لئے چھوڑ دیا تھا کیونکہ یہ ہماری ہانگ
 کاٹک والی شاخ کی ٹھیکت تھیں اور شنگھائی کی ملاک کو ان سے کسی قسم کا تعلق نہ تھا۔
 تاہم میں ڈرتا تھا کہ اگر جاپانیوں کو میری حرکت کا علم ہو گیا تو انجامِ بنیر نہیں ہو گا اور یہ بات
 زیادہ دیر تک چھپی بھی نہیں رہے گی۔

بچہ دی دنوں بعد انھیں پتہ چل گیا۔ لیکن اس وقت خوش قسمتی سے میں دفتر میں نہیں تھا۔
 لیکن میرا میڈ کاؤٹینٹ چل گیا تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ جاپانی سالار نہایت غصے کے عالم
 میں تھا، وہ زور زور سے اپنے پاؤں زلزلے پر مار رہا تھا۔ انھیں کھارہا تھا اور مجھے بے ایمان
 چور اور غدار کہتا تھا۔ میں نے جاپانی فوج کی توہین کی تھی، مجھے معلوم تھا کہ اس کا مطلب کیا ہے؟
 مجھے برج ہاؤس میں پھینک دیا جائے گا۔

”صبح ہواؤں، جاپانی گستاخوں کی اذیت دینے والی کوٹھری، میرے قریبی دوستوں نے اس
 قید خانے میں جانے کے بجائے خود کشی کو ترجیح دی تھی۔ میرے کچھ دوست چالیس روز
 تک سوال و جواب اور نوحہ و نوحہ کی اذیتیں برداشت کرنے کے بعد دم توڑ چکے تھے اور
 اب برج ہاؤس میں جانے کی خود میری باری تھی!

”پھر میں نے کیا کیا؟ مجھے یہ خبر اتوار کی سہ پہر کو ملی۔ میرا خیال ہے کہ خوف سے میرا بند بندہ کانپنے لگا ہو گا اور اگر میرے پاس اپنے مسائل کو حل کرنے کی ایک قطعی اور غیر مبہم تلقین نہ ہوتی تو شاید دہشت سے میری گھٹی بندھ گئی ہوتی۔ کئی سالوں سے میری یہ عادت ہے کہ جب میں کسی مسئلے کے متعلق پریشان ہوتا ہوں تو مندرجہ ذیل دو سوال اور ان کے جواب طلب کر لیتا ہوں۔

۱۔ میں کس مسئلے کے متعلق پریشان ہوں؟

۲۔ میں اس کے متعلق کیا کر سکتا ہوں؟

”میں ان سوالوں کا زبانی جواب دینے کی کوشش کیا کرتا تھا کئی سالوں سے اس طریق کار کو خیر باد کہہ چکا ہوں کیونکہ مجھے معلوم ہوا کہ تجوری سوال و جواب سے سوچ بچار میں آسانی رہتی ہے۔ چنانچہ اس اتوار کی سہ پہر کو میں سیاہا شگھائی والی ایم۔ سی۔ ۱ سے میں اپنے کمرے میں چلا گیا۔ رائیپ رائٹر اٹھایا اور لکھا:-

۱۔ میں کس مسئلے کے متعلق پریشان ہوں؟

”مجھے ڈر ہے کہ کل صبح برج ہاؤس میں پھیپک دیا جائے گا۔

۲۔ میں اس کے متعلق کیا کر سکتا ہوں؟

”میں کئی گھنٹوں تک اسکا فی نتائج کے متعلق سوچتا اور لکھتا رہا اور آخر کار مجھے

چار قابل عمل طریقے معلوم ہوئے۔

۱۔ میں جاپانی امیر البحر پر اپنا نقطہ نظر واضح کر سکتا ہوں لیکن وہ انگریزی نہیں جانتا۔ اگر میں نے ترجمان کے ذریعے اسے سمجھانے کی کوشش کی تو ممکن ہے کہ اس کا قصہ دوبارہ بھڑک اُٹھے۔ اس کا ایک نتیجہ موت بھی ہو سکتا ہے، کیونکہ وہ بے رحم ہے اور میرے متعلق پریشان ہونے کے بجائے مجھے برج ہاؤس میں پھیپک دے گا۔

۲۔ میں یہیں اپنے کمرے میں ٹھہرا ہوں اور دوبارہ دفتر میں نہ جاؤں لیکن اگر یہی پس کر دوں گا

تو جاپانی امیر البحر کو شبہ پرست تھا ہے۔ وہ فوجیوں کو بھیج کر مجھے گرفتار کر لیا اور ایک لفظ تک کہنے کا موقع نہ دے سکا۔ یہ بے خبر برج ہاؤس میں بیٹھ گیا۔

۲۔ میں بھاگ کر بچنے کی کوشش کر سکتا ہوں۔ ناممکن۔ جاپانی ہر وقت مجھ پر نگاہ رکھتے ہیں، انہوں نے میرے کمرے کے اندر باہر کا دھڑ قائم کر رکھی ہیں۔ اگر میں نے بھاگنے کی کوشش تو ممکن ہے کہ وہ مجھے پکڑ لیں اور گولی سے ہلاک کر ڈالیں۔

۴۔ میں حسب معمول سووار کی صبح کو دفتر جا سکتا ہوں۔ اگر میں چلا جاؤں تو ممکن ہے جاپانی امیر البحر اس قدر صحت ہو کہ اُسے میری حرکت کا خیال ہی نہ آئے۔ اگر اس کو خیال آجی جائے تو ممکن ہے کہ اُس کا فتنہ نرم پڑ گیا ہو اور وہ مجھے تنگ نہ کرے اگر ایسا ہوا تو مجھے کوئی خدشہ نہیں لیکن اگر وہ مجھے تنگ بھی کرے پھر بھی میرے پاس اسے سمجھانے کا موقع تو ہے ہی۔ چنانچہ اگر میں حسب معمول پیر کو دفتر چلا جاؤں اور اس طرح کام کروں گویا کچھ ہوا ہی نہیں، تو برج ہاؤس سے بچنے کے لئے میرے پاس دو صورتیں رہ جاتی ہیں۔

۱۔ ان سب تجویزوں پر غور کرنے کے بعد مجھے دفتر جانے والی چوتھی تجویز پسند آتی۔

میں نے اس پر عمل کر کے کامیاب ہو گیا اور مجھے سکون ہو گیا۔

جب یہ عملی صبح دفتر کے اندر داخل ہوا، جاپانی امیر البحر پہلے ہی وہاں موجود تھا اس کے مزمین سنگٹ ٹھک رہا تھا اور اپنی عادت کے مطابق اس نے مجھے گھور کر دیکھا لیکن اس سے کچھ نہ بولا۔ خدا کا شکر ہے کہ کچھ ہفتوں کے بعد وہ ٹوکیدو اسپتال گیا اور میری پیشانی ختم ہو گئیں۔

جب کہ میں حرف کر چکا ہوں میں نے غالباً اپنی جان اس اٹوار کی سہ پہر کو مختلف تجویزیں دہی پر عمل کر سکتا ہوں) سوچنے اور ہر تجویز کے ممکن نتائج کا کھڑکھڑائی کے ساتھ ایک نتیجہ پہنچ کر چلائی۔ اگر میں ایسا نہ کرتا تو میں ممکن تھا کہ میرے پاؤں دھکے کھاتے اور اس وقت پر غلط قدم اٹھاتا۔ اگر میں سارے سلسلے کی نوعیت پر سوچ بچار کر کے لیک نیٹھ پر رہتا

پہنچتا تو آوارگان پریشانیوں میں گزند تا جو شاید مجھے نیم پاگل بنا دیتیں اور رات بھر مجھے
نیمندہ آتی ہیں سو مار کو اور یہی سسی اور پریشان صورت بنا کر دفتر چلتا مھنسا ہی سے
جا پانی امیر الہمر کو مشیر کر سکتا تھا اور وہ عمل کے لئے تیار ہو جاتا۔

”بار بار کے تجربے نے مجھ پر کسی فیصلے تک پہنچنے کی بے پایاں اہمیت واضح کر دی ہے
یہ ایک مقصد معین تک پہنچنے اور سر پر کھڑے دئے دائروں میں گھومنے کے عمل کو ختم کر دینے کی
نا اہمیت ہی ہے جو انسانوں کو اعصابی کشمکش اور ذہنی جہنم میں دھکیل دیتی ہے میرا اندازہ ہے
کہ جب کسی ماضی اور معین فیصلے پر پہنچ جاتا ہوں تو میری پچاس فیصدی پریشانیوں ختم ہو جاتی
ہیں۔ اور جب میں اس فیصلے کو عملی صورت دینے لگتا ہوں تو بقیہ پچاس فی صدی نسبت و
نا بود ہو جاتی ہیں۔

”چنانچہ میں ان چار اصولوں پر عمل کر کے اپنی نوے فیصدی پریشانیوں کو بھگا نے میں کامیاب
ہو جاتا ہوں۔

۱۔ پہلے ماضی اور غیر مهم الفاظ میں یہ لکھ لیتا ہوں کہ میں کس مسئلے کے متعلق پریشان ہوں۔

۲۔ پھر یہ لکھتا ہوں کہ میں اس کے متعلق کیا کر سکتا ہوں

۳۔ پھر یہ فیصلہ کرتا ہوں کہ مجھے کیا کرنا چاہئے ہے۔

۴۔ تب میں اس فیصلے کو فی الفور عملی جامہ پہنانے کی کوشش کرتا ہوں۔“

گیلین پانچ فیصدہ آجکل مٹاؤ، پارک اینڈ ڈری بین انٹرنیشنل کمپنی نمبر ۱۱ جان سٹریٹ
نیویارک کے شعبہ مشرق بعید کے ڈائرکٹر ہیں۔ یہ کمپنی انٹرنیشنل اور مالی امور کے سب سے بڑی
کمپنی ہے۔

جیسا کہ میں پہلے عرض کر چکا ہوں گیلین پانچ فیصدہ فی الواقع مشرق بعید میں امریکہ کا انتہائی
کامیاب کاروباری انسان ہے، انہوں نے اقرار کیا کہ میری کامیابی کی سب سے بڑی وجہ یہی
ہے کہ میں پریشانیوں کا تجربہ کرتا ہوں اور پھر اس کے مطابق عمل کرتا ہوں۔“

یہ طریقہ اس قدر نادر کیوں ہے؟ کیونکہ یہ قوتِ جامع اور مقوی ہے اور اسے کہ نہ تکلیف
میں وارد دیتا ہے۔ ان سب کی چوٹی پر تفسیر اور ناگزیر اصول واقع ہے۔ پھر اس کے متعلق
کچھ کہئے۔ جب تک ہم عمل نہیں کریں گے۔ حقائق معلوم کرنے اور ان کا تجزیہ و تحلیل کرنے
سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ ہماری ساری قوت اور طاقت پر فی رائے نکال جائے گی۔

ولیم جیمز کہتا ہے۔ جب کوئی فیصلہ ہو تو مجھ عمل کی باری آجاتی ہے۔ تمام ذمہ داریوں کے
بالکل لاپرواہ ہو کر کام کے جادو اور صرف انجام پر نظر رکھو۔ ان کے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ جب
اوپر سے پورے غور و فکر سے حقائق کو پرکھنے کے بعد فیصلہ کر لیا تو فی الفور اس پر عمل کیجئے سو دباؤ
سوچنے کے لئے مدت ٹھہریئے۔ نزدادار میں پیش نہ کیجئے قدم آگے بڑھائے جائیے۔
انہی دو بارہ ماہ اپنے کی کوشش نہ کیجئے۔ اپنے آپ کو شکوک پیدا ہوتے ہی ادھیچے مڑ کر دیکھئے۔
میں نے ایک دفعہ ادا کلاہا کے تیل کے شہر ورتین میو پاری ویٹ فلیس سے پوچھا۔ آپ
اپنے فیصلوں کو کس طرح عملی جامہ پہناتے ہیں؟ اس نے جواب دیا۔ ایک خاص حد کے بعد
مسائل پر غور و فکر کرتے رہنے سے اشتراکِ رائے پریشاںیاں ہونے لگتی ہیں۔ ایک وقت ایسا آتا
ہے کہ جب مزید چھان بھٹکانے اور سوچ بچاؤ سے سوچ بوجھتا ہے اس وقت بھی فیصلہ کرنا اور
اس پر عمل کرنا ہوتا ہے جب یہ وقت آجائے تو پھر میں بھیچے مڑ کر نہیں دیکھنا جانتے۔
آپ انہی پریشانی حد کرنے کے لئے گیلین۔ پیج نیلڈ کی تکلیف کیوں نہیں استعمال کرتے؟
لیجئے یہ سوال میں کس لئے کے متعلق پریشان ہوں؟ وبراہ ہر باقی فیصلے سے نیچے
پھوڑی ہوئی جگہ پر جواب لکھئے)

والگے صفحہ پر چھوڑا ہوا

سوال ملا۔ میں اس کے متعلق کیا کر سکتا ہوں؟

جگہ ہاں سوالیہ جواب لکھئے)

سوال میں نے اس کے متعلق یہ فیصلہ کیا ہے؟

سوال میں اس پر عمل کب شروع کروں گا؟

باب: پچاس فیصدی کاروباری پریشائیاں دور کرنے کا طریقہ

اگر آپ کاروباری آدمی ہیں تو شاید آپ کہیں گے کہ اس باب کا عنوان مضحکہ خیز ہے۔
میں انیس سال سے کھدو بارو کر رہا ہوں اگر کوئی شخص صحیح طور پر یہ جاننا چاہے کہ میں اپنی
پریشانیوں سے کیسے چھٹکارا پا سکتا ہوں تو وہ صرف یہ ہی ہوں، کسی دھڑے کا مجھے یہ
بتایا کہ میں اپنی پچاس فیصدی پریشائیاں کیسے کم کر سکتا ہوں، حماقت سے کم نہیں :-

آپ کا اعترافی جواب ہے۔ چند سال پیشتر اس باب کا عنوان دیکھ کر میرے دل میں بھی
ایسی خیالات پیدا ہوتے لیکن یہ محض باتیں ہی باتیں حقیقت کچھ بھی نہیں۔

آئیے ہم صاف گوئی سے کام لے کر اس پر غور کریں۔ ممکن ہے کہ میں آپ کی پچاس فیصدی
کاروباری پریشائیاں دور کرنے میں مدد نہ کر سکوں۔ کیونکہ آؤ فیصلہ تو آپ کے ہاتھوں
میں ہے۔ جب تک آپ خود اپنی پریشانیوں کا تجربہ نہیں کریں گے کسی کے بنائے کچھ نہیں بنے گا۔
میں تو صرف یہی کر سکتا ہوں کہ آپ کو بتاؤں کہ دوسرے لوگوں کا طرز عمل کیا ہے، مدار
باقی ہر چیز کا انحصار محض آپ پر ہے۔

آپ کو شاید یاد ہوگا کہ اس کتاب کے تیسرے باب میں میں نے ڈاکٹر میکس کارل
کے ایک قول کا حوالہ دیا تھا جو تاجر پریشانیوں کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے، وہ عالم جوانی میں
سمت سے کم کٹا ہوا جاتے ہیں :-

ہر کو پدیش فی بہت ٹینگن چیز ہے اس لئے اگر میں آپ کی دس فیصدی پریشانیوں دوس
کرنے میں بھی آپ کی مدد کر سکوں تو کیا آپ اسے قیمت نہیں سمجھیں گے؟ جی؟
..... اچھا خیر!..... اب میں آپ کو یہ بتاؤں گا کہ ایک کاروباری عالم نے اپنی پچاس
لہیں کچھ پچتر فیصدی پریشانیوں کیسے دیکھیں۔ وہ اپنے کاروباری مسائل حل کرنے کے لئے
پہلے جالے کیا کرتا تھا جن میں بننا بناتا تو کچھ نہیں تھا البتہ اُردو وقت ضرور مناجع ہوتا تھا اور
خواہ مخواہ کی کوفت ہوتی تھی۔

مزید برآں میں آپ کو یہ کہانی کسی زید، بکریا، عر کے متعلق نہیں بتا رہا ہوں اور نہ میں
یہ کہوں گا کہ فلاں شہر میں ایک آدمی رہتا تھا۔۔۔ میں ایسی گولی مول اور سیم باتیں کرنے کا
عادی نہیں، جن کی آپ تصدیق نہ کر سکیں۔ یہ کہانی بالکل سچی ہے اور ابھی جیسے جاگے کھاتے
پیتے اور خوشگ پیوست کے انسان کے متعلق ہے۔ سال کا نام لیون ٹنکن ہے اور وہ امریکہ
کے ایک اولیٰ درجے کے اشاعتی ادارے سائمن اینڈ شوٹر، ٹراک فیلر سنٹر، نیویارک^{۱۳}
نیویارک کا ایک عمدہ دلدار و جزل بھر ہے۔

لیون ٹنکن کی کہانی خود اس کی زبانی سنئے۔

”تقریباً پندرہ سال تک میرا یہ دستور رہا کہ میں کام کاج کے دن کا نصف حصہ
جلے منعقد کرنے اور ان میں کاروباری مسائل پر بحث کرنے میں معروف رہتا۔ میں یہ کرنا چاہتا
تھا۔۔۔ یادوں میں میں نے کچھ بھی کرنا چاہیے۔ ہمارے درمیان کشیدگی بڑھ جاتی، تلخی
پیدا ہو جاتی، ہماری بعضوں میں جاتی، ہم کرسیوں پر بیٹھ کر کتاب کھاتے اور کبھی اٹھ کر
فرخ پر پہننے لگتے، ہم ہر وقت بحث کرنے اور لڑنے بھڑکنے میں معروف رہتے لیکن ہمیشہ
ایک ہی تنگ دائرے کے اندر محصور رہتے۔ جب شام ہوتی جی ٹنکن سے جوہر چور ہو
جاتا۔ مجھے چوری امید تھی کہ یہ سلسلہ تمام عمر یہی جاری رہے گا۔ برابر پندرہ سال سے یہی
کیسیت چلی آ رہی تھی اور میں کبھی یہ گمان بھی نہیں گذرا کہ اس سے بہتر بھی کوئی طریقہ ہو سکتا

ہے، اگر کوئی شخص مجھے بتانا چاہتا کہ اس کے بتائے ہوئے راستے پر عمل کرنے سے میں اپنا کیا جو بھائی وقت بفضل بھٹوں میں ضائع ہونے سے بچا سکتا ہوں احساسی قدر اپنی اعضاء کشمکش سے نجات پاسکتا ہوں تو میں اسے پاگل، بیوقوف اور سائن سمجھتا ہوں، تاہم کافی عرصے کے بعد وہ بخیر صبر سے ذہن میں ایک ترکیب آگئی، اس پر میں آٹھ سال سے عمل کر رہا ہوں اس نے میری مسرتوں اور خوشیوں میں اضافہ کرنے، میری محنت اور تندرستی کو بکھارنے اور میری صلاحیتوں کو جلادینے میں پیش بہادری مدد دی ہے۔

لہذا ہر یہ جادوگری معلوم ہوتی ہے لیکن اگر اس کا ملالہ معلوم ہو جائے تو عام فلسفی کہتوں کی طرح یہ بھی بڑا آسان نظر آئے گا۔

لیجئے وہ راز یہ ہے، اول، میں نے فی الغور چلے بختہ کرنے کے طریق کار کو ختم کر دیا۔ اس قسم کے جملوں میں عموماً یہی ہوتا تھا کہ میرے سوتے ہوئے ذہن کار ایک دوسرے سے بوجھتے رہتے غلطی کہاں ہوتی؟ اور عموماً انجام اس پر ہوتا، پھر میں کیا کرنا چاہیے؟ دوم میں نے ایک نیا اصول بنایا تھا، جو کوئی میرے سامنے کوئی مسئلہ پیش کرنا چاہیے۔ وہ پہلے ان چار سوالوں کے جواب لکھ کر ایک معفر نامہ تیار کرے اور پھر اسے میرے سامنے پیش کرے۔

”سوال مسئلہ کیا ہے؟“

دجب میں اپنی گزشتہ زندگی کو مٹا کر دیکھتا ہوں تو میں ان قیمتی لمحات کے متعلق خوفزدہ ہو جاتا ہوں جو میں نے ان پریشان کن جملوں میں ضائع کئے تھے۔ اس وقت عموماً یہی ہوتا تھا کہ کبھی کبھی واضح اور غیر مبہم طور پر یہ دیکھتے کہ فی کوشش نہیں کرتے تھے کہ مسئلہ کی تین اصل حالت کیا ہیں؟

سوال مسئلہ کی علت کیا ہے؟

دربارے دنوں میں ایک پریشان کن جملے میں ایک ایک وہ دو گھنٹے ضائع کر کے باوجود کسی کو واضح طور پر معلوم نہیں ہوتا تھا کہ مسئلہ کیا ہے اپنی مشکلات کے متعلق پوچھ

کرتے کرتے ہمارے مزے کھاتے دیکھنے لگے۔ لیکن ہم یہ تکلیف کبھی گوارا نہ کرتے کہ ٹھیک طرح سے لکھ تو لیں کہ آخر مسئلہ ہے کیا؟

سوال نمبر مسئلے کے امکانی حل کون سے ہیں؟
 ماٹن جلموں میں ایک آدمی ایک حل پیش کرتا، دوسرا اس کے ساتھ بحث کرنے لگتا دونوں پارے پڑھ جاتے اور تلخی بڑھ جاتی۔ ہم اکثر موضوع سے ہٹ جاتے اور کانفرنس کے اختتام پر کوئی بھی ان تمام چیزوں کو نہ سمجھتا جن کی مدد سے ہم کسی مسئلے کو سلجھا سکتے تھے۔
 سوال نمبر۔ آپ کو ف حل تجویز کرتے ہیں؟

”پہلے ہم تمام امکانی حلوں کو دیکھیں اور ان پر غور کے بغیر ایک دوسرے سے بحث کرنے لگتے۔ ایک شخص ایک تجویز سوچتے ہیں گھنٹوں صرف کر دیتا اور پھر وہ خواہ وہ غلط ہو یا صحیح اس اختیار کرنے پر اصرار کرتا رہتا۔“

”اب میرے رفیق کا شاید وہ نادری کوئی مسئلہ میرے پاس لے کر آتے ہیں۔ کیوں؟ اس لئے کہ انھیں معلوم ہو گیا ہے کہ ان چاروں سوالوں کے جواب لکھنے کے لئے انھیں ساری حقائق کی جانچ کرنی اور اپنے مسئلے پر پوری طرح سوچ بچار کرنا ہو گا۔ جب وہ یہ منزل عبور کر لیتے ہیں، تو تین چوتھائی حالتوں میں انھیں معلوم ہو جاتا ہے کہ انھیں میرے مشورہ کرنے کی قطعاً ضرورت نہیں کیونکہ انھیں خود بخود ایک موزوں حل مل گیا ہے جس طرح چوتھے سے خود بخود چپاتی نکل آتی ہے۔ ان حالتوں میں بھی ہمیں مشورہ کرنا ضروری ہو، بحث و تجویس میں پہلے کی نسبت صرف ایک تہائی وقت صرف ہوتا ہے کیونکہ اس طرح ہم ایک منطقی اور منظم طریقے سے ایک معقول نتیجے پر پہنچ جاتے ہیں۔“

سامن، اینڈر مشورے کے لوہار سے یہ اب لغزشوں کے متعلق بحث کرنے اور پریشان ہونے میں بہت کم وقت صرف ہوتا ہے اور انھیں درست کرنے میں زیادہ وقت اور زحمت مل جاتی ہے اور کام بھی زیادہ ہوتا ہے۔“

میرے ایک دوست ذہلیک بیٹھ گئیں۔ وہ امرتھ کے چوٹی کے انٹرنس میں ہیں۔ انھوں نے مجھے بتایا کہ میں نے اسی طرح کار پر عمل کر کے نہ ہون اپنی کلہ مبارک پریشاں دیں ہی دور کیں بلکہ اپنی عمر فی بھی دو گنی کر لی :-

انہوں نے مجھے بتایا کہ "کئی سال پیشتر میں نے بمبئی کے کام شروع کیا۔ میرے اندر اپنا کام کرنے کا بے پناہ جذبہ اور جوش تھا۔ پھر ایک بات ہو گئی کہ میں بہت دل برداشتہ ہو گیا مجھے اپنے کام سے نفرت ہو گئی! اور اسے چھوڑ دینے کے متعلق سوچنے لگا۔ اگر ایک سینچر دار کی صبح کو مجھے مجھے نیمٹے نیمٹے بیٹھے اپنی پریشاں کی تہ تک پہنچنے نہ سہیاں نہ آتا، تو مجھے یقین ہے کہ میں اسے کبھی کا چھوڑ چکا ہوتا۔

۱۔ میں نے پہلے اپنے تئیں پوچھا: آخر مسئلہ کیا ہے؟ بات یہ تھی کہ بار بار پھرے ڈالنے کے باوجود مجھے کافی معاوضہ نہیں مل رہا تھا۔ جب میں کسی شخص کو پراسپیکٹ بھیجتا تو صورت حال بڑی حوصلہ افزا نظر آتی لیکن معاملہ طے کرنے کی نوبت آتی تو میرا گاہک مجھ سے کہتا: سٹر بیٹ! گر میں اسی پر غور کروں گا! آپ پھر کسی رد و مجھ سے ملے نہیں ہیں۔ بدوقت ایسے لوگوں کے گھروں پر پھیرے ڈالنے میں ضائع کرتا تھا وہی میری انسر دگی اور بددلی کا سبب بنتا۔

۲۔ میں نے اپنے تئیں پوچھا: اس کے ممکنہ حل کیا ہیں؟ لیکن اس کے جواب تک پہنچنے کے لیے مجھے حقائق کی چھان بین کرنی پڑی۔ میں نے پچھلے بارہ مہینوں کی اپنی ریکارڈ بک نکالی اور اعداد و شمار کا مطالعہ کرنے لگا۔

۳۔ تجزیہ یوں کہ دیکھ کر مجھے بڑی حیرانی ہوئی کہ میرے ستر فی صدی سودے پہلے انٹرویو میں پانچ تھے، بعد میں تیس فی صدی، دوسرے پچھیرے میں! اور من سات فی صدی ایسے تھے جو تیسرے۔ چوتھے یا پانچویں پچھیرے میں جا کر ملے ہوئے اور انہیں سے میں بدل ہو رہا تھا اور ابھی میرا وقت ضائع کر رہے تھے۔ دوسرے الفاظ میں، اپنا نصف وقت بے

کام پورہ کر رہا تھا جس سے مجھے صرف سات فی صدی آمدنی ہوتی تھی ؟

۳۔ پھر کیا کرنا چاہیے۔ صاف ظاہر ہے کہ میں نے فی الفور دو سے زیادہ پھرے ڈالنے ترک کر دیے اور جو فائدہ وقت بچھا اس میں مزید پراسپیکشن بیچنے کی کوشش کرتا۔ اس کا قابل یقین نتائج برآمد ہوئے اور رقم توڑے ہی غریبوں میں میری آمدنی کی نسبت گنتی ہو گئی۔ جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے مزنیک بیٹ گرامر کی ایک ایک اول درجے کا انٹر نیشنل بچے والا ہے۔ وہ فائینڈ میٹھی۔ میڈیٹل فلا ڈولفیا کا ایک ملازم ہے اور ہر سال وہی ہلکے ڈالر کی پالیسیں لکھتا ہے لیکن وہ اس کام کو ترک کرنے پر آمادہ تھا، وہ اپنی شکست تسلیم کرنے والا تھا۔ گھر حلقے کے تجزیے نے اس کو توجہ عمل دی اور اسے خواہراہ کامیابی پر ڈال دیا۔ کیا آپ اپنی کاروباری پریشانیوں پر ان سوالوں کا اطلاق کر سکتے ہیں ؟ میں اپنے جیسے کو پھر دہراتا ہوں کہ ان کی مدد سے آپ اپنی پچاس فی صدی پریشانیوں کو مٹا سکتے ہیں۔ سو اوت مندرجہ ذیل ہیں :-

۱۔ مسئلہ کیا ہے

۲۔ مسئلے کی علت کیا ہے ؟

۲۔ مسئلے کے تمام ممکنہ حل کون کون سے ہیں ؟

۴۔ آپ کون سا حل تجویز کرتے ہیں ؟

حصہ دوم

پیشانیوں کا تجزیہ کرنے کی بنیادی تکنیک

خلاصہ

اصول ۱۔ حقائق معلوم کیجئے، یاد رکھیے کہ کولمبیا یونیورسٹی کے ڈین ہارنر نے کہا تھا کہ "ہماری پیشانیوں کی وجہ یہ ہے کہ ہم فیصلے تک پہنچنے سے پہلے مسئلے کے متعلق کافی واقفیت حاصل نہیں کرتے بلکہ اس کے بغیر ہی جمعہ پڑ فیصلہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔"

اصول ۲۔ حقائق کی امتیاط سے پچھان بین کرنے کے بعد کسی فیصلے پر پہنچئے۔

اصول ۳۔ جب غور و فکر سے کوئی فیصلہ ہو جائے تو پھر اس پر عمل کیجئے اور نتیجے کے متعلق کسی قسم کی تشویش یا تردد نہ کیجئے۔

اصول ۴۔ جب آپ یا آپ کا کوئی دوست کسی مسئلے کے متعلق پریشان ہو تو ان سوالوں کو کلمہ کر ان کے جوابات تلبہ کیجئے۔

۱۔ مسئلہ کیا ہے؟

۲۔ مسئلے کی علت کیا ہے؟

۳۔ مسئلے کے تمام ممکنہ حل کون کون سے ہو سکتے ہیں؟

۴۔ بہترین حل کیا ہے؟

اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لئے نو تجویزیں

۱۔ اگر آپ اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں تو آپ کو ایک بڑی فرضی شرط پوری کرنی پڑے گی جو تکنیک اور اصول کی نسبت کہیں زیادہ اہم ہے۔ جب تک آپ اس بنیادی فہمیت کو پورا نہیں کریں گے پڑھنے کو خواہ آپ ہزار اصول پڑھ جائیں سب بے سود ہوں گے۔ اگر آپ اس بنیادی تفہم سے کما حقہ عہدہ برآ ہو جائیں تو اس کتاب کے بیشتر شعور سے پڑھ کر بغیر اپنی زندگی سنوار سکیں گے۔

یہ بنیادی تفہم کیا ہے؟ آپ کے وجود میں کچھ سکینے کی گہری اور تیز زوہ خواہش اور پریشانیوں کو دوسرے نے اور اپنی زندگی کو سنوارنے کا غزم استقلال اور ارادہ ہونا چاہیے۔ اس کے بغیر آپ کچھ نہیں کر سکیں گے۔

آپ اس تفہم کو اس طرح پورا کر سکتے ہیں کہ جو اصول آپ کو اہم اور مفید نظر آئے اپنے آپ کو بار بار اس کی یاد دہانی کرائیے۔ اپنے سامنے ایک نقشہ کھینچیے۔ اس اصول کو اپنانے سے آپ کو حیرت اور صحت مند زندگی بسر کرنے میں کس قدر مدد ملے گی بار بار اپنے آپ کے ہمیرا فرمائی سکون، میری مستحق، میری تندرستی اور شاید میری آمدنی بھی اس کتاب میں بیان شدہ ابدی، پرانی اور سرسبز حقیقتوں کے اپنانے پر منحصر ہے؟

۲۔ پہلے ہر باب کو سرسبز نظر سے پڑھیں تاکہ آپ کو اس کا ہلکا سا جائزہ ہو جائے۔ اس کے بعد شاید آپ کا دل اٹھے باب کو پڑھنے کے لئے بھیجے گا۔ اگر آپ بھی تھکن کے لئے بڑھ رہے ہیں تو یہ شک ایسا کیجیے: اگر آپ کا نقطہ نظر یہ ہے کہ آپ اپنی پریشانیوں کو ختم کرنا اور اپنی زندگی سنوارنا چاہتے ہیں تو ہر باب کو دوبارہ سے پڑھیں۔ اس کا یہ فائدہ ہوگا کہ آپ کا وقت و مہنت ضائع نہیں ہوگا اور نتائج جلد ہی ظاہر ہونے لگیں گے۔

۳۔ اکثر پڑھتے پڑھتے رک جائیے اور سوچیں کہ آپ کیا پڑھ رہے ہیں۔ اپنے

آپ سوال کیجئے کہ آپ پر مشورے پر کیسے عمل کر سکتے ہیں۔ اس قسم کے مطالعے سے جیسے کئے
نوگوں کا تعاقب کر رہے ہوں۔ رُک رُک کر پڑھنا نہیں نیا وہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

۴۔ پڑھتے وقت اپنے ہاتھ میں سرسرخ، کھربا، پنسل یا فاؤنٹین پن رکھئے۔ جب آپ
کو کوئی قابل عمل تجویز نظر آئے تو اس پر نشان لگا دیجئے۔ اگر آپ کسی مشورے کو
بے حجام اور معقول سمجھیں تو اس کے نیچے پنسل سے گھیر کھینچ دیجئے یا اس کے برابر "x"
کا نشان بنا دیجئے۔ نشانات لگانے اور گھیر کر کھینچنے سے کتاب زیادہ دلچسپ ہو جاتی
ہے۔ اور دوبارہ پڑھنے میں بڑی آسانی ملتی ہے۔

۵۔ میں ایک شخص کو جانتا ہوں جو پندرہ سال سے ایک بہت بڑی کمپنی کا آفس منیجر ہے۔
اس کی کمپنی جیسے کچھ پختہ معاہدے کرتی ہے وہ ہر پچیسے انہیں پڑھتا ہے۔ جی ہاں وہ انہیں
معاہدوں کو بار بار دہرایا ہوا اور سال بھر پڑھتا ہے۔ کیوں؟ اس لئے کہ تجربے نے اسے
سکھا دیا ہے کہ انہیں ذہن میں رکھنے کا یہی واحد طریقہ ہے۔

میں نے ایک دفعہ فن تقریر پر ایک کتاب لکھی۔ اس پر میں نے دو سال لگائے تھے۔
پھر میں مجھے یہ محسوس ہوتا ہے کہ جو کچھ میں نے اس کتاب میں لکھا ہے۔ اسے ذہن نشین رکھنے
کے لئے مجھے وقت فوقتاً اس کتاب کو پڑھنے سے توجہ دینا چاہیئے۔ باری بھونے کی رفتار بڑی
جیتا انگیز ہے۔

چنانچہ اگر آپ اس کتاب سے فی الواقع صحیح معنوں میں کوئی فائدہ اٹھایا
چاہتے ہیں تو یہ مدت خیال کیجئے کہ اس پر محض ایک دن نہ لگاؤ۔ ڈال
لینا کافی ہوگا۔ اسے خوب اچھی طرح پڑھنے کے بعد آپ کو ہر پچیسے چند جگہ
اس کی تفرشانی میں مزہ کرنے پڑیں گے۔ اسے ہر وقت اپنی میسر پر اپنی
لگاؤ کے سانچے رکھیئے۔ اسے اکثر الٹ پلٹ کر دیکھتے رہیئے۔ یاد رکھیئے کہ مطالعہ
اور ترقی کے راستے کبھی مسدود نہیں ہوتے۔ ان کے ساتھ ہر وقت تھکان

باقی رہتی ہے۔ اور یہ بھی یاد رکھیے کہ ہم جانفشانی اور کوششوں سے ہی آپ ان اصولوں کو شعوری عادت بنا سکیں گے۔ کامیابی کا اس کے سوا کوئی دوسرا طریقہ نہیں۔

۶۔ جامع بناؤ۔ اٹا نے ایک دفعہ کہا تھا کہ اگر آپ کسی شخص کو کچھ سکھانے کی کوشش کریں گے تو کبھی سیکھے گا۔ خسار کا قول درست ہے۔ آزمائش ایک عملی نفل ہے۔ ہم کرنے سے ہی کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ چنانچہ اگر آپ ان اصولوں پر عبور حاصل کرنا چاہتے ہیں جو اس کتاب میں بیان کئے گئے ہیں پھر عمل طرہ پر ان کے متعلق کچھ کیجئے۔ ان اصولوں کو اپنانے کا کوئی مرقہ رانیکاں نہ جانے دیجئے۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو آپ انہیں جلدی بھول جائیں گے۔ مفید عملی علم ہی آپ کے ذہن میں محفوظ اور برقرار رکھ سکتا ہے۔

ان مشوروں پر عمل کرنے میں آپ وقت محسوس کریں گے۔ میں جانتا ہوں کیونکہ میں نے یہ کتاب لکھی ہے پھر بھی بعض اوقات میں ان اصولوں پر عمل کرنے سے قاصر رہتا ہوں جنہیں میں نے اس کتاب میں لکھا ہے۔ اس لئے جب آپ یہ کتاب پڑھیں تو یہیت بھولنے لگے کہ آپ محض معلومات حاصل کرنے کے لئے یہ کتاب نہیں پڑھ رہے ہیں۔ آپ کے سامنے ایک عزم منقصد ہے، آپ پرانی محوش کو ترک کر کے ایک نئی زندگی اپنانا چاہتے ہیں۔ اگر آپ زندگی کے نئے اسلوب کو آزما رہے ہیں تو آپ کو عزم، استقلال، ہر باوی توت، ارادہ، خود اعتمادی سے کام لینا ہوگا اور روزانہ اس کی مشق کرنی ہوگی۔

چنانچہ ان صفحات کو اکثر اٹھٹے پٹھتے رہیں۔ اس سے پریشانیوں پر غالب آنے کے لئے ایک مفید ہتھیار سمجھیں اور پھر جب آپ کو کوئی مسئلہ پیش آئے — تو گھبرائیے مت۔ جلد بازی اور جذباتیت سے کام نہ لیجئے۔ اس کا نتیجہ عموماً خوب ہوتا ہے۔ اس کے بجائے آپ ان صفحات کی طرف رجوع کیجئے اور

میں پیروں پر آپ نے نشانات نکائے ہیں، مٹھیں دوبارہ پڑھیے۔ پھر ان طریقوں کو آزمائیے۔ اور دیکھیے کہ آپ کی زندگی میں کیا انقلاب برپا کرتے ہیں۔

۷۔ اس کتاب میں جو اصول بیان کئے گئے ہیں۔ جب سمجھ آپ ہر وہ آپ کو ان کی خلاف ورزی کرتے ہوئے پچھڑے تو اسے کچھ انعام دیجئے۔ وہ آپ کو راہ راست پر لے آئیگی!

۸۔ براہ مہربانی اس کتاب کا باب ۲۲ پڑھیے اور دیکھیے کہ وال سٹریٹ کے منیکر آج۔ پی جی وول اور بوٹرسے بن کر نیکن نے کس طرح اپنی غلطیوں کی اصلاح کی۔ اس کتاب میں جو اصول بیان کئے گئے ہیں ان پر عمل کرتے وقت آپ ہودل اور نیکن کی غلطی سے اپنا محاسبہ کیوں نہیں کرتے؟ اگر آپ ایسا کریں گے تو وہ باتیں ظاہر ہوں گی۔

۹۔ آپ ایک ایسی عملی جدوجہد میں مصروف ہو جائیں گے جو نایاب بھی ہے اور پُرکشش بھی۔

ب۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ کی پریڈیاں دل کرنے اور اپنی زندگی کو سنبھالنے کی صلاحیت روز بروز ترقی کرتی جا رہی ہے۔

۱۰۔ اپنی ڈائری لکھیے۔ اس میں وہ سب باتیں درج کیجئے جن میں آپ کو کامیابی ہوئی ہے صاف گوئی اور راستہ سے کام لیجئے۔ صحیح صحیح نام اور تاریخیں اور نتائج درج کیجئے۔ اس ریکارڈ کو دیکھتے ہوئے آپ کے دل میں بڑی بڑی امنگیں پیدا ہوں گی۔ اور پھر کئی سال بعد جب آپ اتفاقاً ان صفحات کو پڑھیں گے تو آپ کو یہ یقین ہوئی یا دیکھ اور خواب کس قدر دھشت اور سہانے معلوم ہوں گے۔

خلاصہ

۱۔ پریشانیوں پر غائب آنے کے لئے اپنے اندر ایک عزم، حوصلہ اور ہمت پیدا کیجئے۔

۲۔ اگلے باب کو پڑھنے سے پہلے ہر باب کو دو دفعہ پڑھیے۔

۳۔ پڑھتے پڑھتے رُک جائیے اور اپنے تئیں پوچھئیے کہ آپ کس تجویز پر عمل کر سکتے ہیں؟

۴۔ ہر اہم تجویز پر نشان لگائیے۔

۵۔ ہر پہلے اس کتاب کی نظر ثانی کیجئے۔

۶۔ ہر موقع پر ان اصولوں پر عمل کرنے کی کوشش کیجئے۔ اپنے روزمرہ کے مسائل کو حل کرنے کے لئے اسے ایک مفید اور کارآمد کتاب سمجھئے۔

۷۔ اپنے کسی دوست سے پوچھئیے۔ کہ آپ نے اصولوں میں سے کسی کی خلاف ورزی تو نہیں کی اور اگر وہ کہے کہ ہاں کی ہے۔ تو اسے دو روپے انعام دیجئے۔ یہ ایک دلچسپ کھیل رہے گا۔

۸۔ اپنی ترقی کا ہر نئے جائزہ لیجئے اور اپنے آپ سے پوچھئے کہ میں نے کونسی لطیفیاں کی ہیں اور مستقبل کے متعلق کیا سوچ لیجئے، میں

۹۔ اپنی ایک ڈائری رکھئے اور اس میں وہ اصول درج کیجئے جن پر آپ نے عمل کیا ہو۔

حصہ سوم

پریشیاں ہونے کی عادت چھوڑنے کے طریقے

باب :- ذہنی پریشانیاں

پندرہ سال پیشتر کی وہ رات ہمیشہ یاد رہے گی۔ جب میرے ایک شاگرد میری ماں کے دلگس نے مجھے اپنی سرگزشت سنائی تھی یہاں میں نے اس کا اصلی نام نہیں لکھا چند ذاتی وجوہات کی بنا پر اس نے مجھ سے یہ خواہش کی تھی کہ میں اس کی شخصیت ظاہر نہ کروں لیکن مندرجہ ذیل اس کی کچھ کہانی سے اور یہ اس نے ہماری باتوں کی ایک طاقت کے سامنے سنائی تھی۔ اس نے ہمیں بتایا کہ ہمارے گھر میں ایک دفعہ نہیں بلکہ دو دفعہ المٹاک حادثے ہوئے پہلی دفعہ میری پانچ سالہ بچی مجھ سے بھی گئی جس سے مجھے بعد عمت تھی۔ میرا اور میری کا خیال تھا کہ ہم اس حادثے کو برداشت نہیں کر سکیں گے لیکن دس پچیس کے بھائی تھالے نے ہیں ایک اور بچی عطا کی — لیکن وہ بھی پانچ روز زندہ رہنے کے بعد انتقال کر گئی۔

”یہ دو ہزار صد میرے لئے ناقابل برداشت تھا۔ میری بھوک اور گھٹتی نہ خفتا ہو گئی اور کسی پہلو پر بھی نہیں آتا تھا میرے اعصاب بالکل متزلزل ہو گئے تھے اور خود اعتمادی نہ رہتی

آنکھوں میں نے ٹاکڑوں کی طرف بھونک دیا۔ ایک صاحب نے خواب آور کو لیاں توڑ لیا اور دوسرے نے بیروت فریح کی سفارش کی۔ میں نے دونوں کو آزمایا لیکن کوئی بھی کارگر ثابت نہ ہوا۔ مجھے بوں محسوس ہوا تھا گویا میرا جسم کبھی میں کس دیا گیا ہے اداں کھانا زیادہ سے زیادہ سخت کیا جا رہا ہے۔ صدمے کی کشمکش۔ اگر آپ کو کبھی صدمہ پہنچا تو آپ مجھ سے کہیں گے کہ یہ اذیت کس قسم کی ہوگی۔

لیکن خدا کا شکر ہے کہ میرا ایک بچہ۔ میرا چار سالہ بیٹا۔ ابھی زندہ تھا اس نے مجھے میرے سگے کا حل سمجھایا ایک روز شام کے وقت جب میں تنہا آخری دروازے پر بیٹھا تھا تو وہ میرے پاس آیا اور کہنے لگا۔ ابا جی آپ مجھے ناؤ بنا دیں گے۔ میں کشتی بنانے کے موڑ میں نہیں تھا۔ حقیقت میں کوئی مجھ کام کرنے کو جی نہیں چاہتا تھا لیکن میرا بیٹا اپنی خبر پر اصرار سے مانا تھا مجھے ہے آخر مجھے شکست تسلیم کرنی پڑی۔ اس ننھی سی ناؤ بنانے میں میرے تین گھنٹے صرف ہو گئے۔ کام ختم ہونے کے بعد مجھے محسوس ہوا کہ میں نے ناؤ بنانے میں جو تین گھنٹے لگائے ہیں وہ انتہائی سکون اور اطمینان کی گھڑیاں تھیں اور یہ سکون اطمینان مجھے کئی ہفتوں کے بعد پہلی بار حاصل ہوا تھا۔

اس انکشاف نے مجھے خواب سے بیدار کر دیا اور میں کچھ سوچنے پر مجبور ہو گیا۔ کئی ہفتوں کے بعد یہ پیداوار قحط تھا جب میں نے صبح معنوں میں کسی بات پر غور کرنا شروع کیا۔ مجھے اندازہ ہوا کہ جب میں کسی ایسے کام میں مصروف ہوں جس میں سوچ بچار اور منصوبہ بندی کی ضرورت ہو تو میرا تفکر اور اندازہ بہت مشکل ہے۔ مثلاً اسی کشتی بنانے کو لیجئے۔ اس نے میری ساری پریشانیوں کو ایک قلم موقوف کر دیا تھا چنانچہ میں نے غور و خوض سے کام لیا۔

اس کام میں ہر کمرے میں جا کر ان چیزوں کی فہرست تیار کرنے لگا جو میری توجہ کی تھیں۔ بے شمار اشیاء۔ کپڑے، کھانسی، سرسٹیاں، کھڑکیاں، پرچے، کتھنیاں، ٹوٹیاں

تالے، ٹوٹیاں - مرمت طلب تھیں۔ آپ کو یہ سن کر حیرانی ہو گی کہ میں نے دو مہینوں کے دوران میں ۲۴۲ ایسی اشیاء کی فہرست بنائی جو توجہ کی مستحق تھیں۔
 پچھلے دو سالوں میں میں نے ان میں سے اکثر چیزیں ٹھیک کر لی ہیں۔ میں ہفتے میں دو مرتبہ رات کو تعلیم بالغان کی جماعتوں میں شریک ہوتا ہوں۔ اپنے آبائی شہر کی سماجی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہوں اور اب کول بورڈ کا چیرمین ہوں پسیدہ لڑکھوسوں میں جاتا ہوں ریڈ کراس اور دوسرے امدادی اداروں کے لئے عطیات جمع کرنے میں مدد دیتا ہوں اور اب میں اس قدر مصروف رہتا ہوں کہ پریشان اور افسردہ ہونیکے لئے میرے پاس کوئی وقت نہیں بچتا۔
 پریشان ہونے کے لئے کوئی وقت نہیں! جنگ کے انتہائی نازک وقت میں جب دنیا بھر پر بھاری سٹروٹشن چوہل بدنامہ اٹھارہ گھنٹے کام کیا کرتا تھا تو اس نے بالکل بیوقوف کہے تھے۔ ان سے سوال کیا گیا: آپ کو اپنی غیم ذمہ داریوں کے متعلق کوئی پریشانی نہیں ہوتی؟ میں نے بے حد مصروف ہوں میرے پاس پریشان ہونے کے لئے کوئی وقت نہیں بچتا۔
 کا جواب تھا۔

جب چارلس کوئنگ آؤمو بائیلو کے لئے سیلف سٹارٹر ایکٹو کرنے میں معذور تھا تو وہ بھی اسی الجھن میں گرفتار تھا۔ سر کیڑی جم شہو عالم جرنل سوئڈنبرج کارپوریشن کا ماس پیسنیڈنٹ تھا اور حال ہی میں اپنے ایک خد سے سکورڈن ہوئے لیکن اس زمانے میں وہ اس قدر غریب تھا کہ اسے اپنی لیبارٹری گودام کے ایک کونے میں بنائی پڑی اس نے اپنا تجارتی سامان ان پندرہ سو ڈالروں سے خریداجو اس کی بیوی نے موسیقی کی کلاسوں کو پڑھا کر کما لے تھے اور بعد ازاں اپنی لائف انشورنس پر پانچ سو ڈالروں میں لیا میں نے ان کی جیو کے سوال کیا: کیا آپ اس زمانے میں پریشان نہیں ہوئی؟ اس نے جواب دیا کہ میں اس قدر پریشان تھا کہ میری خیمہ تک آگ لگی تھی لیکن سر کیڑی جم کو کوئی پریشانی نہیں تھی۔
 اپنے کام پر اس قدر مصروف تھا کہ ان کے پاس اتنا وقت ہی نہیں تھا کہ وہ پریشان ہو سکتے تھے۔

ایک عظیم الشان سائنسدان اس سکون کا ذکر کیا کرتا تھا جو کہ لائبریریوں اور لیبارٹریوں میں ملتا ہے۔ وہاں سکون کیوں پایا جاتا ہے۔ اس لئے کہ وہاں لوگ مسعد معروف ہوتے ہیں۔ کہ وہ اپنے متعلق پریشان ہو کر نہیں سکتے۔ ولسرچ سکارشاؤنداور ہی اعصابی شکست کے شکار ہوتے ہیں۔ ایسے تعلیمات کے لئے ان کے پاس وقت ہی نہیں ہوتا۔

معروفیت جیسی معمولی چیز پریشانیوں دور کرنے میں کیسے مدد دیتی ہے؟ نفسیات کے ایک بہت ہی بنیادی اصول کی وجہ سے کیوں کہ کبھی بھی انسانی دماغ کے لئے خواہ وہ کتنا ہی ذہین کیوں نہ ہو۔ ایک وقت میں ایک سے زیادہ چیزوں کے متعلق سوچ بچار کرنا ناممکن ہے۔ آپ کو شاید یقین نہیں آیا۔ خیر ہم ایک تجربہ کرتے ہیں۔

فرض کیجئے کہ آپ پیچھے کی جانب جھک کر اپنی آنکھیں بند کر لیتے ہیں، اب ذرا کوشش کیجئے کہ آپ ایک وقت یوم استقلال اور اپنے اگلے روز کے ہر کام کے متعلق سوچ سکیں (جلدی کیجئے ذرا کوشش تو کیجئے)

اب تو آپ کو معلوم ہو گیا ہوگا کہ آپ باری باری ہر قصہ اور ہر چیز پر اپنی توجہ مرکوز کر سکتے ہیں لیکن بیک وقت دونوں کے متعلق ایسا نہیں کر سکتے۔ بالکل یہ بات جذبات کی دنیا پر بھی صادق آتی ہے، ہم بیک وقت کسی اشتغال (انجینئرنگ کے متعلق پر جوش و سرگرم اور رنجیدہ و متفکر نہیں ہو سکتے۔ جذبات کی ایک قسم دوسری قسم کو خارج کر دیتی ہے اس بحث سے دوران جنگ میں فوج کے محاسبین دماغ کو بے انتہا مدد دی۔

جب لوگ جنگی تجربوں سے اس قدر ہراساں اور خوفزدہ ہو کر میدان جنگ سے عاقل ہو جاتے تھے تو وہ اعصابی امراض کے شکار ہو جاتے تھے۔ اور فوجی ڈاکٹران کے لئے یہ علاج تجویز کرتے تھے کہ انہیں معروف رکھا جائے۔

۱۱۱ اعصابی مرضوں کا تمام وقت مجموعاً خارجی معروفیات میں گزارنا تھا اور پھیلیاں پھٹتے، شکار پر جاتے، فٹ بال، گولف اور کرکٹ کھیلتے۔ تصویریں آتارے، باغبانی کرتے،

اور رتھیں و سرو و کی محفلوں میں شریک ہوئے۔ انھیں اتنا موقع ہی نہیں دیا جاتا تھا کہ وہ اپنے خوفناک تجربوں کے متعلق کچھ سوچ سکیں۔

جب کام دوا کی حیثیت سے تجویز کیا جاتا ہے اسے دماغی معالجین کی اصطلاح میں پیشہ ومانہ طریق علاج کہتے ہیں۔ یہ کوئی نیا طریقہ کار نہیں۔ مسیح کی پیدائش سے پانچ سو سال قبل یونانی بھی اس کا پرچار کیا کرتے تھے۔

بین فرینکلن کے زمانے میں فلاڈلفیا کے "خائین" بھی انہی اصولوں کی ترویج کیا کرتے تھے۔ یہاں وہیں ایک شخص نے ایک خائنی شفا خانے کا سائنہ کیا۔ اسے یہ دیکھ کر بڑی حیرانی ہوئی کہ جو مریض ذہنی طور پر بیمار تھے وہ کن (FLAK) کا تنے میں معروف ہیں اسے مغالہ تھا کہ ان بیماروں کی مجبوری سے لاچار فائدہ اٹھایا جا رہا ہے لیکن جب خائین نے اسے سکھایا تب اسے معلوم ہوا کہ جب ایسے مریض کچھ کام کرتے ہیں تو ان کی حالت بہتر ہونے لگتی ہے کیونکہ معروفیت و عصاب کو سکون بخشتی ہے۔

دماغی معالج آپ کو بھی بتائے گا کہ معروف رہنا ہی بیلہ اعصاب کے لئے مثبت سے بہترین دوا ہے اور اس سے بہتر دوا آج تک دریافت نہیں ہو سکی۔ جب امریکی خائن ہنری لوئگ خیلو کی بیوی کا انتقال ہوا تو وہ بھی اسی حقیقت تک پہنچا۔ اس کی بیوی ایک روز فلائین پر دم بگھلا رہی تھی کہ ناگاہ اس کے کپڑوں کو آگ لگ گئی۔ لوئگ خیلو کو اس کی چیخیں سنائی دیں اس نے وقت پر پہنچنے کی کوشش کی لیکن وہ اس قدر ٹھٹھس چکی تھی کہ زندہ نہ بچ سکی۔ پھر اسے لوئگ خیلو کو اس حادثے سے اس قدر دکھ پہنچا کہ وہ قریب دیوانہ ہو گیا۔ خوش قسمتی سے اس کے تین چھوٹے چھوٹے بچے اس کی توجہ کے مستحق تھے۔ اپنے غم و اندوہ کے باوجود اس نے اپنے بچوں کا باپ اور ماں دونوں بننے کا ارادہ کر لیا۔ وہ انھیں سیر کے لئے جاتا، انہیں کہانیاں سناتا، ان کے ساتھ کھیلتا اور ان کی رفاقت کو اس نے اچھا نظم بچوں کے اوقات میں غیر فانی بنادیا۔ اس نے

وانے کی تعانینف کا بھی ترجمہ کیا۔ ان سب شرک و انص میں وہ اس قدر کھو گیا کہ اپنے آپ کو تقویٰ پہا بھول گیا اور اسے کھویا ہوا ذہنی سکون دوبارہ حاصل ہو گیا جب انگریز کے ملک الشعراء میں سن کے بہترین اور عزیز دوست آدھنریم کا انتقال ہو گیا تو اس نے یہ کہہ کر اپنے آپ کو تسکین دی: مجھے کام میں مستغرق ہو جانا چاہیے نہیں تو ایسا ہی مجھے ناکر دے گی۔

ہم میں سے اکثر اصحاب بہت کم پنے آپ کو کام میں مستغرق کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہمارے ہاتھ تو کام میں معروف ہوتے ہیں لیکن ہمارے ذہن کہیں اور قلابازیاں کھلا رہے ہوتے ہیں۔ کام ختم ہونے کے بعد لمحات تو اور بھی خطرناک ہوتے ہیں۔ اس وقت ہونا تو یہ چاہیے کہ ہم اپنی مصروفیت سے لطف اٹھائیں اور دماغ کو فرحت و انبساط پہنچائیں۔ لیکن جوتا کیا ہے کہ ہم اس وقت اور بھی زیادہ غمگین اور پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس وقت ہم حیران ہو کر سرچنے لگتے ہیں۔ میں زندگی میں کچھ کر بھی رہا ہوں۔ آج میرے افسر نے جو بات کہی تھی، اس کا مطلب کیا تھا؟ کیا میرے بال تو بلیں جھوڑے؟ اس قسم کے توہمات ہیں گھبریتے ہیں۔

جب ہمیں کوئی کام نہیں ہوتا تو اس وقت ہم تقریباً خالی الذہن ہو جاتے ہیں۔ فرس کا ہر طالب علم جانتا ہے کہ فطرت خدا سے نفرت کرتی ہے۔ میرے اور آپ کے لئے خدا کے بہترین مثال برقی قہقہے کا اندرونی حصہ ہے، اگر ہم اس قہقہے کو توڑ ڈالیں تو فطرت اس نظریاتی خلا کو پُر کرنے کے لئے اس کے اندر مواد تکمیل دے گی۔

فطرت خالی صاف کو بھی پُر کرنے میں نہایت عجلت کرتی ہے۔ جذبات کے ساتھ کیوں؟ اس لئے کہ خوف، ڈر، پریشانی، نفرت، حسد اور رشک کے جذبات کو خارجی قوت اور محرک کشش اپنے پیٹے میں بٹاتے ہیں یہ جذبات اتنے شدید ہوتے ہیں کہ ہمارے ذہنوں سے اس اور سکون کے تمام خیالات و جذبات کو نکال کر باہر کرنے کے واسطے

ہو جاتے ہیں۔

ایجوکیشنل ٹیچرز کالج کولمبیا کے پروفیسر جیمز ایل رسل نے اسے بہت اچھے الفاظ میں بیان کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں: پریشانی اس وقت آپ کو شکستہ اور افسردہ کرنے پر ناک نہیں ہوتی جب کہ آپ اپنے کام میں مصروف ہوں۔ بلکہ اس وقت جب آپ دن کے کام سے فارغ ہو چکے ہیں، اس وقت آپ کا تخیل ہمارے کھل کھیل سکتا ہے۔ ہر قسم کے منفک چیز اور محفل امکانات کو جمع کر سکتا ہے، رائی کا ہمارے بنا سکتا ہے۔ ایسے وقت میں آپ کا دماغ انجمن کی موثر کی طرح کام کرتا ہے جو خود بخود جادوئے تغیر چل رہی ہو یہ دھڑتی ہے اور اپنے سمہاروں (سیرنگ) کو چلانے اور اپنے آپ کو توڑنے پھوڑنے کی دھمکی دیتی ہے۔ پریشانی کا علاج یہ ہے کہ اپنے آپ کو مکمل طور پر کسی تغیری کام میں مصروف رکھا جائے۔

لیکن اس حقیقت تک پہنچنے اور اس پر عمل کرنے کے لئے آپ کو کسی کالج کا پروفیسر بننے کی ضرورت نہیں۔ جنگ کے دوران میں بھی شکستہ کی ایک گھر بار والی خاتون سے ملا۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ خود مجھے یہ معلوم ہوا ہے کہ پریشانی کا بہترین علاج یہ ہے کہ اپنے آپ کو مکمل طور پر کسی تغیری کام کرنے میں مصروف رکھا جائے۔ اس خاتون اور اس کے شوہر کے ساتھ میری طعام کاری میں ملاقات ہوئی۔ جب میں نیویارک سے اپنے فارم ہسٹوری جا رہا تھا۔ مجھے انہوں نے کہا کہ مجھے ان کا نام پوچھئے کہ وہ کون سا نام اور ایڈریس کے بغیر شالیں دینا پسند نہیں کرتا کیونکہ ان تفصیلات سے کہانی زیادہ مستند اور قابل اعتبار بن جاتی ہے (

اھیال ہویا نے مجھے بتایا کہ ان کا میٹا پرلی ہاربر کے حادثے سے اگلے روز فرج میں بھرتی ہوا تھا۔ یہ خاتون اپنے اکلوتے بیٹے کے متعلق اس تندہ مضمون اور پریشان رہنے لگی کہ اس کی محبت بالکل تباہ ہو گئی۔ اسے ہر وقت اس قسم کے خیالات ستاتے رہتے وہ کہاں ہو گا؟ کیا وہ صبح سلامت ہے؟ کیا وہ لڑائی میں مصروف ہے؟ کیا وہ زخمی

ہو گیا ہوگا؟ مارا تو نہیں جائے گا۔

جب میں نے اس سے دریافت کیا: پھر آپ اپنی پریشانیوں پر کیسے غالب آئیں؟
اس نے جواب دیا: ”میں کام میں مصروف ہو گئی۔ میرے استفسار پر اس نے مزید کہا: ”میں نے
تو میں نے اپنی خادمہ کو جواب دے دیا اور خود گھر کا سارا کام کاج کرنے لگی لیکن یہ تدبیر کوئی
نیا دھکار گزرتا ہی نہ ہوئی۔ وجہ یہ تھی کہ میں گھر کا کام دماغ استعمال کئے بغیر شیوں کی طرح کی فطرتی
تھی۔ ستر بچھاتے اور بچھپتیں دھرتے وقت مجھے خیال ہوا کہ اپنے آپ کو جسمانی اور ذہنی
دونوں اعتبار سے معروف رکھنے کے لئے مجھے کسی اور قسم کے کام کو تلاش کرنا ہو گا۔ چنانچہ
میں نے کوشش کر کے ایک بہت بڑے ڈیپارٹمنٹ سٹور میں سیز دیں کی آسانی حاصل کر لی۔

اس نے کہا: ”اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مجھے فی الفور رہنمائی مستعدی سے کام میں معروف ہونا
پڑا۔ میرے گرد ہر وقت قیمتیں، سائز، رنگ وغیرہ پوچھنے اور چیزیں خریدنے والے لگا ہوں
کی بیڑ لگی رہتی۔ اپنے وقتی فرض کے علاوہ مجھے کسی بھی چیز کے متعلق سوچنے کے لئے ایک
منٹ تک نہ ملتا اور جب ختم ہوتی میں اپنی مانگوں کے سوا کسی دوسری شے کا تصور
بھی نہ کر سکتی۔ جن میں کھڑے کھڑے دوپونے لگتا۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد یہ ستر
پر میٹ جاتی اور مجھے جھٹ پٹ بلند اپنی آغوش میں لے لیتی۔ میرے پاس پریشانی ہوتی
ٹکے لئے نہ تو فرصت تھی اور نہ طاقت۔“

جان کو پر لپڑا کرنے کا خوشگوار کوکھلانے کا فن میں لکھا تھا: ”جب انسان اپنے
کام میں مصروف ہو تو ایک مخصوص قسم کی آسام دہ سلاستی، ایک عین دماغی سکون اور
ایک قسم کی خوشگوار جیسے حس اس کے اعصاب کو تسکین دیتی ہے۔ لیکن یہ خاتون لکھنے کو
پہلے اس کی مدد کے بغیر ہی اس نتیجہ پر پہنچ گئی تھی۔

اور جب انسان اس نتیجہ پر پہنچ جائے اس وقت خدا کی رحمت بھی اس پر بکھیر دے
لگتی ہے۔ مشہور عالم خاتون سیاح ادسا جاسن نے حال ہی میں مجھے بتایا کہ وہ پریشانیوں

اور انسر و جیوں پر کیے غالب آئی آپ اس کی داستان حیات اس کی کتاب میں نے بہت
کے ساتھ شادی کی میں پڑھ سکتے ہیں۔ اگر کسی عورت نے فی الواقع کبھی بہت دخل
کے ساتھ شادی کی ہے تو اسے جانسن نے یقیناً کی ہے۔ جب وہ سو سال کی تھی، اس کی
شادی مارٹن جانسن کے ساتھ ہو گئی اور وہ اسے شیفیلڈ (کینس) کی عیال سے اٹھا کر
سیاحت کے لئے یورپ کے گئے جنگلوں میں لے گیا۔ کینس کا یہ جوڑا ایک چوتھائی صدی
میں دنیا کے مختلف حصوں میں گھومتا رہا اور ایشیا اور افریقہ کی جنگلی اور خطرناک زندگی کی تصویریں
اٹا کر بنا کر آج سب سے بہتر نظروں سے اوجھل ہوتی جا رہی ہیں۔ نو سال ہرے یہ میاں میری ماں کی
اور کچھ دیر بعد آدم کرنے کے بعد لکچر دینے اور اپنی مشہور خطیں دیکھانے کے لئے دوسرے پر
بیل کھڑے ہوئے۔ وہ ڈینور سے ہوائی جہاز پر سوار ہوئے۔ یہ جہاز ایک پہاڑ کی چوٹی سے
ٹکرا گیا۔ مارٹن جانسن ہلاک ہو گیا اور ڈاکٹروں نے اعلان کیا کہ اسے جانسن کسی بھی بستر
سے دوبارہ نہیں اٹھ سکے گی۔ لیکن وہ اس کی فطرت کی گہرائیوں سے نا آشنا تھے۔ تین مہینے
گزرنے کے بعد وہ گڑھی گڑھی پر بیٹھ کر بڑے بڑے عجوبوں کے سامنے تقریریں کرنے لگی اور
یہ حقیقت ہے کہ اس گڑھی گڑھی کو کسی میں بیٹھ کر اس نے اس موسم میں ایک سو سے زائد تقریریں
کیں۔ جب میں نے اس سے پوچھا: آپ نے ایس کیوں کیا؟ اس نے جواب دیا: تاکہ علم و انسر کی
کے لئے میرے پاس کوئی وقت نہ رہے۔

اور جانسن نے وہی حقیقت دریافت کی تھی۔ ایک صدی پیشتر انگریزی ملک
میں علامہ رڈفینس نے جس کا فتوا لایا تھا: مجھے اپنے آپ کو کام میں مت صرف کر دینا چاہیے
نہیں تو اچھی مجھے فک کر دے گی۔

امیر البحر بیاروٹ نے بھی بالکل یہی حقیقت دریافت کی تھی جب وہ پانچ مہینے تک تنہا
ایک معمولی جھونپڑی میں رہا۔ جو قطب جنوبی کی بریلی چادر میں ڈھکی ہوئی تھی۔ سوہ
بریلی چادر جو فطرت کے قدیم ترین سازوں کی دین ہے۔ وہ بریلی چادر جس نے اپنے

نیچے لہریں اور یورپ زیادہ بڑے برہمن کو ڈھانپ رکھا ہے اور اریہ البحر بیارٹنے ہاں
 تن تہنا پانچ جینے بسر کئے یسویں کے اندر ہاں چاروں طرف کی قسم کی جاندارے کا وجود ہی
 تھا۔ مری اس قدر شدید اور سخت تھی کہ جب ہوا اس کے کانوں کے پاس سے گزرتی تو وہ اپنے
 سانس کو بندھ جوتے اور ان کی قلیں بنے سُن نکلتا تھا۔ اریہ البحر بیارٹ اپنی کتاب لکھتا میں ہیں
 ان پانچ جینوں کے متعلق بتاتا ہے جو اس نے اس روضہ فرسا اور جگر گداز تاریکی میں بسر
 کئے وہاں دن اتنے ہی تاریک تھے جتنی کہ راتیں۔ اپنے ہر شوحواں کو بفرار رکھنے کیلئے
 مجھے ہر وقت کی نہ کی غفلت میں مصروف رہنا پڑتا تھا:

وہ لکھتا ہے: "رات کے وقت جی جلانے سے پیشتر میں نے اگلے دن کے پروگرام کا
 نقشہ بنانے کی عادت اختیار کر لی۔ پروگرام کچھ اس قسم کا ہوتا کہ میں ایک گھنٹہ سرنگ فراز
 کے لئے وقف کر دیتا، آدھ گھنٹہ عرف کو ہوار کرنے، ایک گھنٹہ ایندھن کے ڈرام سید
 کرنے، ایک گھنٹہ کھانے کی سرنگ کی دیواروں پر بک شیف کاٹنے اور ایک گھنٹہ برف
 کاٹری میں شکرے پکے کی مرمت کرنے میں لگا دیتا۔"

"اس طرح وقت کی تقسیم کرنے سے بڑا مزہ رہتا تھا۔ اس نے مجھے اپنے اُپر قیادت
 حاصل کرنے کی غیر معمولی قوت کا احساس ہوا۔ اور وہ مزید لکھتا ہے: اس پروگرام کے
 بغیر دن بے کیف اور بے مقصد ہوتے اور جیسا کہ عموماً ایسے حالات میں ہوتا ہے مقصد
 کے بغیر وہ پریشانی، انتشار اور راولسی میں ختم ہوتے اور شاید میری جگہ ہی طاری ہو جاتا:
 آخری صبح کو دیکھئے: مقصد کے بغیر دن پریشانی، انتشار اور راولسی میں ختم
 ہوتے:"

اگر آپ اور میں پریشان ہوں تو ہم کام کو بطور صدا کے استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ الفاظ
 ہارڈ ویو ریسٹی کے طبیعات کے سابق پریذیڈنٹ جیفری ڈاکٹر کی ٹی وی کیسٹ کے ہیں وہ
 اپنی کتاب انسان کیسے رہتے ہیں میں لکھتے ہیں، ڈاکٹر کی حیثیت سے مجھے بہت سے لوگوں کو کام

کے ذریعے صحت یاب ہوتے دیکھنے کی خوشی حاصل ہوتی ہے۔ یہ لوگ رمد فرمایا ریلوں میں مبتلا تھے جو شک بے گنجی، پچھلی ہٹ، تذبذب، خوف اور حیرتوں کے جذبات سے مغلوب ہونے سے پیدا ہوتی ہیں۔ ہمیں کام کرنے سے جو جو صلہ ہوتا ہے، وہ خود اعتمادی کی مانند ہوتا ہے اور جسے ایمرن نے ابوی دوشاں اور لازوال بنادیا ہے۔

لکڑی اور پیریکارٹھیٹھیں انجمنوں کا تانا بانا بننے رہتے ہیں تو تم چار س ڈارون کے حبیب اشد ہوں گے ریوٹ پریدار کرنے کے سوا کچھ نہیں کر سکیں گے اور یہ اندھے ہیں کہو کھلا کر دیں گے اور ہاری قوت ارادی اور قوت عمل کو تباہ کر دیں گے۔

ہیں نیویا ملک کے ایک بزنس میں کو جاننا ہوں، جو اپنے کام میں اس قدر لگن رہتا ہے کہ اس کے پاس تیوریاں چڑھانے اور جی کرٹھانے کے لئے کوئی وقت ہی نہیں ہوتا اس کا ٹیپر لونگ میں ہے اور اس کا دفتر والے سٹوٹ میں ہے وہ میری تعلیم بالغان کی ایک جماعت کا طالب علم رہ چکا ہے اور پشانیوں کو دور کرنے کے متعلق اس کی گفتگو اس قدر دلچسپ اور مؤثر تھی کہ اس نے کلاسی ختم ہونے کے بعد اسے اپنے ساتھ لے کر آکھانے کی درخواست دی ہم آدھی رات تک ایک ریستوران میں بیٹھے اس کے تجربوں کے متعلق باتیں کرتے رہے اس کی کہانی مندرجہ ذیل ہے جو اس دور میں اس نے مجھے سنائی۔

اٹھارہ سال ہو گئے ہیں اس قدر پریشان رہا تھا کہ مجھے بے خوابی کی شکایت ہو گئی میں کبھی کبھی، مجھ پر اٹھارہ وقت غصے کے عالم میں رہتا میں نے محسوس کیا کہ میں یقیناً اعصابی شکست کا شکار ہو جاؤں گا۔

وہ میرے پاس پریشان رہنے کی کئی درجات تھیں، میں کراؤلی فوٹ اینڈ ایڈیٹر ٹیکٹ کبھی ۱۹۸۰ء دسٹ برادوے نیویارک کا نو اپنی تمام قوتوں میں بندھا رہا غریب چلے گئے جس کی قیمت پانچ لاکھ ڈالروں سے کم نہیں ہو سکتی تھی یہ ڈیڑھ برس کے کم ہونے والوں کے پاس فروخت کر رہے تھے! چانک بیا رگری ختم ہو گئی کیونکہ نیشنل ڈیمو انڈر

لوڈون جیسی آس کریم بنانے والی بڑی بڑی فرس پیپوں میں بند اسٹاربری خرید کر اپنی پیداوار میں تیزی سے اضافہ کر رہی تھیں اور اپنا وقت اور سرمایہ بچانے لگی تھیں۔

”ہمارے نہ صرف پانچ لاکھ ڈالر اسٹاربری میں بھینس چکے تھے جسے ہم فروخت نہیں کر سکتے تھے بلکہ ہم اگلے بارہ مہینوں کے لیے دس لاکھ ڈالر کی اسٹاربری خریدنے کا معاہدہ کر چکے تھے ان کے بھی منافع ہونے کا امکان تھا ہم مختلف بلکوں سے پہلے ہی ساڑھے تین لاکھ ڈالر فروش لے چکے تھے۔ اب حتی الامکان نہ تو ہم فروشوں کو واپس کر سکتے تھے اور نہ انھیں دوبارہ جاری کر دے سکتے تھے اگرچہ پریشان تھا تا آپ کو تعجب نہیں ہونا چاہیئے۔

”بس فوراً وائس ویل ریکیے فریڈی پہنچا جہاں ہماری ٹیکسٹری تھی۔ اور اپنے پریذیڈنٹ کو یقین دلانے کی کوشش کی کہ حالات بدل چکے ہیں اور ہم تباہی کے غار کے مہانے پر پھڑپھڑے ہیں۔ اس نے میری بات سننے سے انکار کر دیا اور سارا الزام غویارک کے دفتر کے سر منڈھ دیا کہ پرمسیدز میں شپ کا قصور ہے۔

”کئی دن کے بحث مباحثے کے بعد میں اسے یہ ترغیب دلانے میں کامیاب ہو گیا کہ اسٹاربری کے مزید کچھ ایک کو بند کر دیا جائے اور جو نیا مل آئے اسے سان فرانسسکو کی تازہ پھلوں کی منڈی میں فروخت کر دیا جائے۔ اس سے ہمارا مسئلہ تھوڑا سا حل ہو گیا۔ اب قدر شا مجھے کسی قسم کی پریشانی نہیں ہونی چاہیے تھی لیکن میں ایسا نہ کر سکا۔ پریشان رہنا ایک حادثہ کہہ لے اور مجھے یہ عادت تھی۔

”جب میں نیویارک واپس پہنچا تو ہر چیز کے تعلق پریشان رہنے لگا۔ ہم اٹلی سے جوشا ہارن خرید رہے تھے اور جو اٹلی چیزوں سے انسان وغیرہ ان کا کیا بنے گا۔ میں ہر وقت کہتی کہ بھئی اور جھلایا ہوا ہارن بٹا مجھے نیند نہیں آتی تھی اور جب کہ میں پہلے غریب کرچکا ہوں، میں اعصابی شکست کی طرف جا رہا تھا۔

”مائیوسی کے عالم میں میں نے ایک ایسا طرز زندگی اختیار کر لیا۔ جس نے میری غرابی کا

علاقہ کر دیا اور میری پریشانیوں دور کر دیں۔ میں اپنے کام میں اس قدر مصروف ہو گیا کہ میرے پاس پریشانی ہونے کے لئے وقت ہی باقی نہ رہا۔ پہلے میں صحت گھٹنے رہنا نہ کام کیا کرتا تھا اب میں نے بند رہ بند رہ مہولہ مہولہ گھٹنے رہنا نہ کام شروع کر دیا۔ یہ ہر وقت گھٹنے دفتر پہنچ جاتا۔ اور تقریباً آدھی صحت تک دم میں بیٹھا رہتا۔ میں نے نئے نئے ادویہ دہ دہ داریاں منجھل میں جب ہی آدھی رات کو گھر آتا تھا تو اس قدر تھک جاتا تھا کہ بہت سو رہ لیتے ہی چند سیکنڈوں کے اندر مجھے نیند آ جاتی تھی۔

میں نے تین مہینے تک اس پر وگام پر عمل کیا، اسی دوران میں میری پریشان بہنے کی عادت ختم ہو چکی تھی۔ چنانچہ میں معمول کے مطابق سات گھنٹے کام کرنے لگا۔ یہ وقتاً تھا کہ سال پہلے پیش آیا تھا۔ اس وقت سے آج تک جو بے خوابی اور پریشانی کا شکار نہیں ہوا ہے۔

جاریہ برادر شاہ نے بالکل درست کہا تھا۔ بد دلی اور شکستگی کا راز یہ ہے کہ آپ اس سوچ میں لگے رہیں کہ میں خوش ہوں یا نہیں؟ چنانچہ اس کے متعلق سوچنے کی پروا ہی نہ کیجئے۔ کمزوریت باندھ کر کام میں مصروف ہو جائیے۔ آپ کا خون حرکت کرنے لگے گا۔ آپ کا ذہن متحرک ہو جائے گا اور آپ کے جسم کے اندر زندگی کی یہ مثبت ہرکس آپ۔ لگے دماغ سے پریشانیوں کو نکال دیں گی۔ مشغول رہیے۔ یہ دنیا میں ارزاں ترین دوا ہے۔ اور مفید ترین بھی ہے۔

پریشانی کی عادت کو توڑنے کے لئے اصول یہ ہے:-

مصرف رہتیے پریشان آدمی کو کام میں مستغرق ہو جانا چاہیے مبادا پریشانی اسے تباہ کر ڈالے۔

باب ۱۔ معمولی اور ادنیٰ باتوں کے اثرات ۔

• مندرجہ ذیل ایک ڈرامائی کہانی ہے جو غالباً مجھ مرتے دم تک یاد رہے گی یہ مجھے سب سے پہلے سنائی تھی وہ ۱۹۴۱ء کی لینڈ یونیورسٹی میں ڈریاست نیو جرسی میں رہتا ہے یہ کہانی آپ اس کی زبانی کہیں۔

مارچ ۱۹۴۲ء میں میں نے اپنی زندگی کا سب سے بڑا سبق سیکھا۔ مجھے یہ سبق ہندوستانی کے ساحل کے قریب ۲۷۶ فٹ پانی کی گہرائی میں حاصل ہوا تھا میں ان اکٹھی ۲۰ دیوں میں سے ایک تھا جو اب وہ کشتی تباہ۔ ایس۔ ایس۔ ۳۱۸ میں سوار ہوئے تھے ہمیں راڈر کے ذریعے معلوم ہو گیا تھا کہ ایک چھوٹا سا جاپانی بیڑا ہمارے سامنے آ رہا ہے۔ جب پوچھنی تو ہم نے حاکم نے کیلئے نیچے غوطہ مارا۔ پیری سکوپ میں سے مجھے جاپانیوں کا ایک تباہ کن جہاز ایک ٹینکر دیکھنے سے جانے والا جہاز اور ایک مائن لیٹر دیکھیں کچھانے والا جہاز نظر آئے۔ ہم نے تباہ کن جہاز چوتھیں بار تار سپیڈ کے فائر کئے لیکن ہر بار تار سپیڈ میں کوئی نہ کوئی نقص پڑ جاتا تھا جس سے ہمارا نشانہ غلط جاتا تھا۔ تباہ کن جہاز اس بات سے خبردار ہوا کہ اس پر حملہ کیا جا چکا ہے آگے چلتا رہا۔ ہم آخری جہاز مائن لیٹر پر حملہ کرنے کے لئے تیار ہو رہے تھے کہ اچانک وہ ٹینکر ٹھہرا اور سریدھا ہماری طرف آیا ایک جاپانی غلطی سے نے ہمیں سالٹ فٹ پانی کے ٹپے دیکھ کر بھاگنا اور بیڑوں کے ذریعے جاپانی مائن لیٹر کو چاری پوزیشن سے آگاہ کر دیا تھا ہم مزید شناخت سے بچنے کے لئے پانی کی سطح سے ڈیڑھ فٹ نیچے چلے گئے اور گہرائی سے حاکم نے کیلئے کیل کا نئے ڈورسٹ کرنے لگے ہم نے دوا دوا زلہ اور کھڑکیوں پر ایک سری پٹھنیاں پٹھنیاں، ہیکے، ٹھنڈی پٹھنیاں والی مشینیں اور تمام برقی گیسز بند کر دیئے تھے تاکہ غصیف کا آواز بھی آجور دن کے باہر نہ جاسکے۔

”تین منٹ کے بعد جہنم بھوٹ پڑا، ایکے بعد دیکھو یہ ہے ہمارے قریب چھ سرنگیں پھٹیں اور انہوں نے ہمیں ۲۷۶ فٹ کی گہرائی میں سمندر کی دھمک پہنچا دیا۔ خوف سے ہماری جان نکل گئی۔“

ایک ہزار سے کم فٹ کی گہرائی میں حد خط ناک سمجھا جاتا ہے اگر گہرائی پانچ سو فٹ سے کم ہو تو
 قطعی ملک ہو گا ہے اور ہم تو پانچ سو فٹ کے نصف سے کچھ کم ہی زیادہ گہرائی میں تھے۔
 یعنی وہ حالت میں ہمیں سلائی کی آبی امید ہو سکتی تھی جتنی آؤڈ بریفیدی۔ پندرہ گھنٹے تک
 وہ جاپانی مائنیئرنگیں پھینکتا رہا۔ اگر ایک سرنگ آدھے سترہ فٹ کے اندر اندر پھٹ
 جائے تو اس کے دھماکے سے گنتی میں سو درجہ بڑھ جاتا ہے۔ ہمارے کشتی سے چاس فٹ کے دائرے
 میں سبوں سرنگیں پھٹیں ہمیں سلائی کی خاطر حکم دیا گیا کہ ہم اپنے سونے کے تختوں کے ساتھ لگ
 کر چپ چاپ لیٹے رہیں۔ اس قدر خوفزدہ تھا کہ شکل ہی سانس لے سکتا تھا۔ یہ بلو بار
 اپنے آپ سے کہہ رہا تھا: اب مرا!..... اب مرا!..... اب مرا!..... اب مرا!.....
 والی شینری اور پتھروں کے بند ہو جانے سے آہستہ آہستہ کے اندر درجہ حرارت سو درجے سے بڑھ
 چکا تھا۔ لیکن میں خوف سے اس قدر کانپ رہا تھا کہ مجھے اپنا سویرا ہیمو کلاسیک پینا پڑا پھر
 بھی شیری سے میری کپکپاہٹ دماغ میں بوٹی تھی میرے دماغ میں گھٹکھٹکے تھے اور ہم پر کھنڈاؤں کی طرح
 پسینہ چھوٹ رہا تھا۔ یہ ہم پندرہ گھنٹے تک جاری رہا اور اس کے بعد چانگ بند ہو گیا۔ ظاہر ہے کہ
 جاپانی جہاز کے پاس سرنگیں ختم ہو گئی ہوں گی۔ اور وہ چلا گیا تھا۔ جلے کے یہ پندرہ گھنٹے پندرہ گھنٹے
 سال سہلک ہوتے تھے میری ساری زندگی میری آنکھوں میں پھر گئی۔ میں نے مینے بڑے کام کئے تھے
 جتنی سمیٹ چھوٹی بے ہودہ باتوں کے متعلق میں پریشان ہوا تھا، وہ سب مجھے یاد آگئیں۔
 بحری قوت میں بھرتی ہونے سے پہلے ہی ایک بینک میں کلرک کیا کرتا تھا۔ میں مولوی خواہ اور ترقی
 کے ادنیٰ مواقع کے متعلق پریشان رہا کرتا تھا۔ میں اس سرورہ تھا کیونکہ میرا اپنا کوئی مکان نہیں تھا
 میں نئی لائیں خرید سکتا اپنی میری کو غیبی ادا اگلے کپڑے پہنا نہیں رکتا تھا۔ مجھے اپنے پوتے
 ملک کسی قدر نفرت تھی جو ہمیشہ نفرت علامت اور محنت چینی کرتا رہتا تھا۔ مجھے یاد آیا کہ میں بات
 کو کس قدر مہذبانہ جواب نہ پھیلائے اے ہم جو کہہ آتا تھا اور سولی سولی باتوں پر
 اپنی بیوی سے جھگڑا پڑتا تھا۔ موٹر کے ایک حادثے میں میری پیشانی پر ایک کاری زخم آیا تھا۔

جس سے محل ایک داغ پڑ گیا تھا، میں مکتوں کے متعلق پریشان نہ تھا۔
 کچھ سال پہلے پریشانیوں کتنی بڑی نظرات تھیں لیکن اب جب کہ سب کچھ اگلے
 جہان میں پہنچانے کی دھمکیاں دے رہی تھیں تو یہ پریشانیوں کا مہل فیصلہ کن اور حقیقی نظریہ
 تھا، میں نے اپنے دل میں یہ فیصلہ کر لیا کہ اگر مجھے دوبارہ حادثہ سے بچنا ہو تو مجھے
 موقع ملا تو میں کبھی بھی پریشان نہ ہو گا کبھی نہیں، کبھی نہیں!! اسی نے ان
 قیامت خیز گھنٹوں میں زندگی کے فنا کے متعلق اس قدر کچھ جیسا کہ ایک یونیورسٹی میں
 چار سال تک کتابیں پڑھنے سے بھی حاصل نہیں ہوا تھا۔

میں اکثر زندگی کے بڑے بڑے مصائب کا دلیری اور پامردی سے مقابلہ کرتے ہی تھیں
 ناکارہ اور حقیقی چیزوں کے سامنے اپنی گردن جھکا دیتے ہیں۔ مثلاً سونے پیسہ اپنی دائریں
 منڈن میں سر میری دی کی پھانسی پر پڑ جائے جانے کا ذکر کرتا رہے جب میری بیٹ نام پر پڑا
 تو اس نے اپنی زندگی کے لئے درخواست نہیں کی بلکہ جلد سے صرف یہ التجار کی کہ وہ اس تکلیف
 دہ پھندے کو زیادہ دیر تک اس کا گردن میں نہ رہے وہ!

یہ دوسری چیز تھی جو میرا بھر پور دھوکہ قلبی راتوں کی خوفناک سردی اور تاریکی میں سوسا ہوتی
 کہ اس کے ساتھ معمولی باتوں کے متعلق زیادہ رنجیدہ رہتے ہیں انھوں نے نقطہ اتحاد

سے اس کا کوئی بچہ کی سردی میں جو مصائب و مشکلات پیش آتے ہیں مدد نہیں ہوتی
 برداشت کر لے لیکن میڈم کے رفیق رہتی کرتے کرتے چپ ہو جاتے تھے کیونکہ ہر ایک کو
 شبہ ہوتا تھا کہ دوسروں کی معینہ جگہ چھیننے کی کوشش کر رہا ہے اور میں ایک ایسے شخص کو بھی
 چانتا ہوں جو اس وقت تک کھانا نہیں کھاتا تھا جب تک اسے کھانے کے کمرے میں کوئی
 ایسی جگہ نہ مل جاتے جہاں سے وہ ایک تیرنا نے وہاں کے شخص کی نظروں سے اچھل نہ ہو جائے
 جو اپنا ناز اچھے سے پہلے اٹھائیں بارہا جاکر رہتا تھا۔

میرا بھر پور آگے تختہ بستر ہوا کہ میں اس قسم کی چھوٹی چھوٹی قبیحیت یافتہ

آدمیوں کو بھی جنوں کی سرحد پر پہنچانے کی اہلیت رکھتے ہیں۔

امیر احمد صاحب آپ کو یہ بھی کہہ دینا چاہیے تھا کہ چھوٹی چھوٹی اور ادنیٰ باتیں، انعامی زندگی میں لوگوں کو جنوں کی سرحد پر پہنچا دیتی ہیں اور دنیا کی آدھی ریشائیوں کی دلدہ دار ہیں۔
 کامیابی بڑی ٹھیکہیں اس خطرے سے متعلق ہیں۔ مشق کے گھوکے ایک نوجوان سید
 جنوں نے چاہیں ہزاروں سے زیادہ ناخوشگوار شادیوں کے فیصلے کئے تھے کہتے ہیں: اکثر ازدواج
 جھگڑوں کی دہریں بالکل ادنیٰ اور حقیر باتیں بنتی ہیں۔ اور بنیاد کے کچھ ٹھیکہ بڑے بڑے شریف
 ایسے ہو جاتے ہیں۔ ہماری خفیہ ملازمتوں کے پرے آدھے عقلمند بالکل مولیٰ بالوں سے شرمناک
 ہوتے ہیں۔ بدوئم کی خود نمایاں، گھر کی قوتوں میں ہلاکت، تیرے گھر کے تحقیر، اشارے، گستاخانہ
 طرز عمل۔ یہی سبب ہیں اور چھوٹی چھوٹی باتیں جو اکثر فتنے اور غمزدگی کا سبب بنتی ہیں۔ ہم یہی
 بہت کم کے ساتھ کوئی حقیقی زیادتی ہوتی رہے لیکن ہماری خود پسندی اور خود بینی کو ان باتوں سے
 نہیں بچ سکتے اور اسی وجہ سے ہماری رنج و جلا جھٹکتی ہے اور یہی انتقام پر مجبور کر دیتی ہے۔
 جب ایشیو معد زوئیٹ کشادہ ہو جاتا تو وہ شروع شروع میں کئی روز تک پریشان رہی
 کیونکہ باورچی نے کھانا اچھی طرح نہیں پکا یا تھا۔ لیکن اب اگر ایسا مرتد پیش آئے۔ سر رند ویٹ
 کہتی ہے: تو میں کدھے سے سیر کر کے ان کے متعلق بھول جاؤں گی؟ خوب جذباتی انسان بھی روئے
 اختیار کرتے ہیں کیونکہ ان کا منظم ایک باہر خود مختار ملک تھی لیکن جب اس کے باورچی سے کھانا خراب
 ہو جاتا تھا تو وہ جس کربات ختم کر دیتی تھی۔

یہ امر میری بیوی شکاگو میں کھانے پر ایک دوست کے گھر مدعو تھے لکھتے تھے وقت پر
 دوست سے کچھ غلطی ہو گئی تھی۔ اس سے نہیں دیکھا تھا اور اگر دیکھ بھی لیتا تو کوئی پرہیز نہ کرتا
 لیکن اس کی بیوی نے اس کی غلطی پر ڈال دی تھی۔ اور چلا کھڑی تھی۔ جان دیکھو تو تم کیا کر رہے ہو!
 ہمیں ابھی تک سیتے سے کھانا نہیں لگنا نہیں آیا۔

بہر حال ہر طرف مخالف ہو کر رہی۔ یہ بہت غلطی کرتے ہیں بس ڈھنگ سے کام کرنے

کی کوشش یہ نہیں کرتے۔ ممکن ہے ہمارے میزبان کو سلیقہ سے گوشت کا ٹٹا نہ آتا لیکن یہ
 ان کی تعریف کرتا ہوں کہ وہ سال سے ایسی بیوی سے تباہ کر رہے ہیں۔ اور کچھ اور صاف بات
 تو یہ ہے کہ بیوی کی بھڑکیوں اور گھر کیوں سے بھری ہوئی لذیذ سے لذیذ ترین غذاؤں پر
 معمولی ساگ بات اور دال روٹی کو ترجیح دے گا۔ جو پیار و محبت سے مجھے مل جائے۔
 اس واقعہ کے کچھ عرصے بعد میری بیوی اور میں نے چند دوستوں کو کھانے پر بلایا۔ اُن
 کے آنے سے چند منٹ پہلے میری بیوی کو معلوم ہوا کہ تین دست پاک (۱۷۸۶ کلوگرام) میز کی
 چادر سے جدا ہو گئے ہیں۔

جب دعوت ختم ہو گئی تو میری بیوی نے مجھے بتایا میں دوڑ کر باورچی خانے میں گئی اور
 خانہ سالن نے مجھے بتایا کہ تین دست پاک تو دھلنے کے لئے معمولی کے کہاں گئے ہوں گے۔
 مجھے رہ رو کر خیال آتا تھا کہ اس حادثہ نے میری دعوت کا ستیاناس کر دیا۔ پھر میں نے سوچا
 ”اچھا جو میرا سروس ہو، اچھا جائے گا اور میں کھانے کا انتظام کرنے لگی اور اچھی طرح گزارنے کا
 تہیہ کر لیا۔“ چنانچہ اب اسی ہوا۔ اس نے مزید کہا ”میری بہ گوارا کروں گی کہ میرا دعوت مجھے
 بچوہر بچیں لیکن یہ برداشت نہیں کر سکتی کہ کوئی مجھے بد مزاج اور احمقانہ کہے تاہم میرا خیال
 ہے کہ کسی نے بھی دست پا کوں کا خیال نہیں کیا۔“

قانون کا ایک مشہور مقولہ ہے: ”قانون کو ادنیٰ چیزوں سے کوئی مداخلت نہیں ہوتا۔ اگر
 کوئی شخص ذہنی سکون کا مستحق ہے تو اُسے بھی یہی کرنا چاہیئے۔“

ادنیٰ اور حقیر باتوں پر غالب کے لئے میں ذہن میں نئی نئی اور خوشگوار باتوں کا تصور
 کرنا چاہیئے: انھیں پیرس دیکھنا پڑتا اور نصف درجن دوسری کتابوں کے مصنف

میرے دست، ہومر کے دئے نے ایک عجیب مثال دی ہے۔ ان کی حالت یہ تھی کہ وہ
 نبویارک میں اپنے کمرے میں اپنا کام کرتے کرتے برقی آتش دان کی طرف غور سے دیکھنے لگے
 لیکن جب بجھ چکے دھماکے پیدا ہوئے اور سول سول آوازیں آنے لگیں تو ان کو ہیانہ خبر پڑی۔

ہو جاتا اندھ اپنی میز پر بیٹھے کوفت اور جھلا ہٹ سے نیم یا لگ ہو جاتے۔ وہ کہتے ہیں "پھر ایک روز مجھے اپنے چند دوستوں کے ساتھ شکار پر جانے کا موقع ملا۔ ہمیں کھڑی ہوئی آگ میں گوشت کھینچنے دیکھ کر مجھے برقی آتش دان کی تڑخودا ہٹ کا احساس ہوا۔ لیکن مجھے یہ آواز نہ کیوں پسند ہے اور اس سے کیوں نفرت؟ جب میں ٹھہر گیا میں نے اپنے آپ کہا۔ آگ میں بازوؤں کے چھٹنے کی آواز بڑی خوشگوار محسوس ہوتی ہے۔ آتش دان کی آواز بھی تقریباً ویسی ہی ہے اب میں اچھی طرح سوچوں گا اور اس شور سے ہرگز پریشان نہیں ہوں گا۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔ چند دنوں تک تو مجھے اس تڑخودا ہٹ کا احساس رہا لیکن پھر میں اس کے متعلق بھولا گیا۔

یہی حال دھری چھوٹی چھوٹی پریشانیوں کا ہے، ہم انہیں ناپسند کرتے ہیں، اس لئے انہیں نہیں جانتے۔ تاہم اس کی وجہ خوف اتنی ہی ہوتی ہے کہ بچنے سے کام لیتے ہیں۔"

انگلتان کے سابق وزیر اعظم ڈیوڈ ایلی نے کہا تھا۔ زندگی اتنی تھوڑی ہے کہ اسے چھوٹا بنانا نہیں ہے۔ رسالہ بیفٹ میں آندرے دردا لکھتا ہے۔ ان الفاظ نے مجھے کئی تکلیف دہ سوالات کے سامنے کر دیا ہیں۔ ہم نے یہ سوچا ہے ہم اکثر چھوٹی چھوٹی باتوں کے متعلق بے چین ہو جاتے ہیں جنہیں حقیقت میں کچھ کر بھی نہیں کیا جاسکتا ہے۔۔۔ اس دنیا میں ہمارے پاس جتنے کے لئے صرف چند سال ہی تو ہیں۔ لیکن ہمارا دستور چل گیا ہے۔ ہم اکثر قیمتی لمحات کو غفلت اور پریشانیوں کے سلسلے میں سوچتے ہیں۔ یہ خالص کرشمے ہیں جنہیں ہم اور نصف سال بھر کے اندر اندر بھلا دے گا۔ نہیں ہم ایسا نہیں کر سکیں گے۔ ہم اپنی زندگی کو سنواریں گے۔ بے اعلیٰ دہندہ خیالات ماقول احساسات کے لئے وقف کر دیں گے ہم ہمیشہ اچھے تصور، بلند خیالات اور دیباچہ پر قائم کریں گے کیونکہ زندگی اتنی تھوڑی ہے کہ اسے چھوٹا بنانا ناممکن ہے۔

دیباچہ دیکھنا جیسا کہ بلند پایہ انسان بھی بعض اوقات یہ بھول جاتا تھا کہ زندگی اس قدر تھوڑی ہے کہ اسے چھوٹا بنانا ناممکن ہے۔ اس کا نتیجہ کیا نکلا؟ اس کے کمالے

اور اس نے مشہور تاریخی مقدمہ لڑا۔۔۔ اور اس مقدمے کو اس تدریثیت حاصل ہوئی کہ اس کے متعلق ایک کتاب لکھی جا چکی ہے۔ جس کا نام "ریڈیانت کپلنگ"

سہ جنگ مہ درمانٹ سے کہانی اس طرح بیان کی جاتی ہے کہ کپلنگ نے علاقہ درمانٹ کی ایک لڑکی سے شادی کی تھی۔ اور ہیرشل پورہ درمانٹ میں ایک خوبصورت مکان کر دیں رہائش اختیار کر لی۔ اسے تو تین تھی کہ وہ اپنی باقی ماندہ زندگی یہیں گزارے گا۔ اس کا سارا بیٹی بلیسچر اس کا بہترین دوست بن گیا۔ وہ دونوں اکٹھے کام کرتے اور اکٹھے کھیلتے۔ کپلنگ نے بلیسچر سے کچھ زمین خریدی اور معاہدہ کر لیا کہ بلیسچر کو ہر سال گھاس کاٹنے کی اجازت ہوگی۔ ایک دن بلیسچر نے دیکھا کہ گھاس والے قطعے میں باغیچہ لگا رہا ہے۔ اس کا خون ابلنے لگا۔ وہ سخت غیظ میں آ گیا، کپلنگ کہاں خاموش رہنے لگا تھا۔ اس نے بھی جوابی کارروائی کی اور درمانٹ کے سبز پھاڑوں کے اوپر فضا میں ایک ہو گئی۔

چند دنوں کے بعد جب کپلنگ اپنی سائیکل پر کہیں جا رہا تھا کہ اچانک اس کا سالہ چھکڑے اور گھوڑوں کو ٹکر کے پار لے آیا اور کپلنگ کو نیچے گرا دیا۔ اور کپلنگ ۵۰ مسافت جس نے کھٹا تھا کہ جب آپ کے گرد پیش تمام لوگ اپنا دفاعی توازن کھو چکے ہوں اور آپ کو الزام دے رہے ہوں، اگر آپ اپنا دفاعی توازن برقرار رکھ سکیں..... خود اپنا دفاعی توازن کھو بیٹھا اور ہم کھا کر کہا کہ میں بلیسچر کی گرفتاری کے وارنٹ جاری کروا کر دم لوں گا، اس کے بعد ایک طویل اور سختی خیز مقدمہ شروع ہو گیا۔ بڑے بڑے شہروں سے نامہ نگار جاتے واردات پر آ دھکے اور ساری دنیا میں خبریں چکر لگانے لگیں تبھی تو کئی چیز کا نہ ہوا یکن کپلنگ اور اس کی بیوی باقی ساری عمر کے لئے امریکی چھوڑنے پر مجبور ہو گئے تھے۔ ایک ادنیٰ بات پر تین ساری پریشانی اور تلخی ہنسنے لگا تھا کہ ایک گھٹا:

۲۴۰۰ سال قبل یونانی ڈرامہ نگار پییری کبیر نے کہا تھا تصاحبان! دیکھئے ہم معمولی باتوں پر کافی زور دیتے ہیں۔ واقعی ہمارا یہی طرز عمل ہے!

ڈاکٹر پیری ہیرن فرانسس ایک جنگلی دیلے کے تعلق ایک بڑی لمبے پکبانی لکھی ہے جو مندرجہ ذیل ہے:-
مردیاست کو نورڈ ویس کوڈ لونگس کی ایک چوٹی کی ڈھلان پر ایک عظیم الجثہ درخت کے آثار ملتے ہیں، ہائرین فیلوٹ کا اندازہ ہے کہ درخت وہاں کوئی چار سو سال سے کھڑا ہے۔

جب کوئیس امریکہ کے ساحل پر لنگر انداز ہوا تو یہ شخص ایک چھوٹا سا نازک پودا اقتلا درجہ پھٹی ماؤ تھیں رازسین آباد ہوئے اس وقت یہ نصف تک بڑھ چکا تھا۔ ایک طویل زندگی کے دوران میں اس پر چودہ دفعہ بجلی گری اور زمانے کے بے شمار حوادث اور طوفان گذر گئے لیکن اس کا وجود کچھ بھی قائم رہا۔ آخر کار بھنور روں کے ایک لشکر نے اس پر یلغار کر دی اور اسے زین سے برابر ہوا کر دیا۔ ان بھنور روں نے اس کا گود اکھا لھیا کہ اس کی چھال کھانڈا اپنا سر نہ بنا لیا اور آہستہ آہستہ اپنی حقیر لیکن مسلسل کوششوں سے اس کی داخلی قوت کو تباہ کر دیا۔ ایک جنگلی دیلے جو جسے بجلی نہ جلا سکی حوادث زمانہ اپنی جگہ سے نہ ہلاکھے اور نہ طوفان اس کا کچھ بگاڑ سکے لیکن بھنور روں کے سامنے وہ بنے بس پڑا تھا، ایک کھجور کا۔ جسے انسان اپنی وہ انگلیوں سے کے درمیان مسل ڈالے۔

کیونکہ سب پر جنگ کے اس صہیب دیو کی مثال صادق نہیں آتی ہم زندگی کے وقتی طوفانوں، یوموں اور حوادث سے توجہ نکلتے ہیں لیکن پریشانی کے ادنیٰ اور حقیر بھنوروں کو یہ اجازت دے دیتے ہیں کہ وہ ہمارے اجسام کو گھٹن کی طرح چھید ڈالیں۔ وہی ادنیٰ اور حقیر بھنور سے جنہیں وہ انگلیوں کے درمیان سلا جا سکتا ہے۔

جنیصل ہیرٹس سے ریاستہ جنگ کے ناظم ریل ورسائی چارلس سیفرڈ کو ورسائی کے چند دوستوں کے ساتھ شین نیٹس پارک میں سے گزرا کہ جہاں ایک فیلک ریاست دیکھنے جا رہا تھا اتفاقاً جسی لاری میں سوار تھا، وہ دوسری کاروں سے کچھ لگتی اور غلط راستے پر پڑ گئی! دھڑ دھڑا کر

کچھ بعد ہم باقی لوگوں سے ایک گھنٹہ بعد دروازے پر پہنچے، پرائیویٹ دروازے کی چابی سٹرینفرڈ کے پاس تھی چنانچہ وہ ہمارے پہنچنے تک وہیں جنگلیں کھڑے انتظار کرتے رہے جہاں گئی اور پھر دوں کا دور دورہ تھا۔ پھر اتنی زیادہ تعدادیں تھے کہ راہب بھی ان سے کچھ پتھر کر بھاگ جاتے لیکن وہ سٹرینفرڈ پر غالب نہ آ سکے۔ جب وہ ہمارا انتظار کر رہے تھے انہوں نے سفید رے کے درخت سے ایک پتھری کاٹ کر اس کی سیٹی بنالی اور پھر دوں پر لنت بھیننے کے بجائے سیٹی بجا کر اپنا وقت کاٹنے لگے میرے پاس سیٹی موجود ہے اور ایک ایسے آدمی کی یادگار ہے جو ادنیٰ اور حقیر باتوں کو نظر انداز کرنا جانتا تھا

پریشانی کی عادت محم کرنے کا اصول یہ ہے:-
 "ہیں چھوٹی چھوٹی باتوں پر مضطرب نہیں ہونا چاہیے۔ انہیں حقیر سمجھ کر بھلا دینا چاہیے۔
 یاد رکھئے کہ زندگی اس قدر مختصر ہے کہ اسے چھوٹا بنانا ناممکن ہے۔"

باب :- قانونِ اعتدال

میری پرورش ریاستِ مسوری کے ایک دیہاتی کنبے میں ہوئی ہے۔ ایک روز میں اپنا مال لے کے ساتھ شاہ دانے کے بوٹے لگائے لگاتے اچانک مدونے لگا۔ میری والدہ نے مجھ سے پوچھا: "ڈیلی کیا بات ہے، تم روکیوں رہے ہو؟" میں نے روتے روتے جواب دیا کہ "مجھے ڈر لگتا ہے کہ مجھے زندہ ہی دفن کر دیا جائے۔"

میں بہت غمگین رہا کرتا تھا، طرح طرح کے اہم و آلام مجھے ستاتے رہتے، جب بادل گر جیتے تھے تو ڈرتا تھا کہ بجلی مجھ پر گرے گی۔ جب ہم ترنگی کا سخت وقت آیا۔ تو مجھے بہت دکھ رہنے لگی کہ ہمارے پاس کچھ نہیں ہے فالتے کرنے ہوں گے۔ پھر مجھے یہ غم ستانے لگا کہ مرنے کے بعد میں دوزخ میں جاؤں گا۔ ایک ملاکیم دھانٹ مجھ سے بڑا تھا، مجھ سے بڑا ملاکیم دھانٹ مجھ سے بڑا ملاکیم دھانٹ مجھ سے بڑا ملاکیم دھانٹ

لبے لبے کان کاٹ لے گا کیونکہ اس نے مجھے دھکی بھی دی تھی۔ مجھے غم تھا کہ میں نے دیکھیں کو سلام کیا تو وہ میرا مذاق اڑائیں گی۔ میں اس خوف سے پریشان تھا کہ کوئی دیکھ بھی مجھ سے شادی کرنے کے لئے رضا منہاں ہوگی اور ساگر میری شادی ہو بھی گئی تو میں پہلی رات کو اپنی بیوی سے کیا کہوں گا۔ میں نے دیہاتی کرچے میں اپنی شادی کے منظر کا تصور کیا۔ اس کے بعد ہم پہلی میں سوار ہو کر واپس گھر آئیں گے جس کے سر پر جھاری لٹک رہی ہوں گی..... لیکن راستے میں یہ گفتگو کیسے جاری رکھوں گا؟ کیسے؟ ہل چلاتے چلاتے میں گھنٹوں ان سوالوں پر غور کرتا رہتا لیکن میری سمجھ میں کچھ بھی نہ آتا۔

لیکن جوں جوں وقت گزرتا گیا مجھے معلوم ہوتا گیا کہ جن چیزوں کے متعلق میں پریشان رہا کرتا تھا ان میں سے ننانوے فی صدی بھی وجود میں ہی نہیں آئیں۔ مثلاً جب کہ میں پہلے عرض کر چکا ہوں کہ کبھی آسمانی ہل سے بہت خوفزدہ رہتا تھا لیکن اب میں جانتا ہوں کہ قومی سلامتی کونسل کے انداد و شمار کے مطابق سالانہ ساڑھے تین لاکھ آدمیوں میں سے صرف ایک ہلکے ہلکے کرنے کا امکان ہے۔

غذہ پلائے جانے کے متعلق میرا خوف اس سے بھی زیادہ مہل اور بے ہودہ تھا۔ میں نہیں جانتا کہ فی کروڑ ایک انسان ہو کبھی زندہ دنیا یا گیا ہو گا! لیکن کمی نہ لانے میں یہ خوف ہر وقت میرے سر پر سوار رہتا تھا۔

امریکہ میں! انسان سرطان کی وجہ سے مرتے ہیں۔ اگر مجھے کبھی کسی چیز کے متعلق پریشان ہوتا ہی تھا تو کبھی سے ہلاک ہونے یا زندہ رہنے کے بجائے سرطان کے متعلق ہونا چاہیے تھا۔

بے شک میں فخری اور لاکھن کے زمانے کی پریشانیوں کا ذکر کر رہا ہوں۔ لیکن باغ ہونے کے بعد بھی ہماری اکثر پریشانیوں کا تقویم اتنی ہی مہل ہوتی ہی ہم اپنی پڑ پڑی چیزوں اور غموں کو بھی دور کر سکتے ہیں۔ بشرطیکہ ہم دماغ میں یہ سمجھ نہ آنے دیں اور اس سوچ میں وقت ضائع

نہ کری کہ آیا قانونِ اعتدال کی مد سے میں نکل کر فی چاہیے یا نہیں۔ وجہ یہ ہے کہ ان ملکوں کے
وجہ کی حقیقت اتنی معمولی ہے کہ ہیں ان کا خیال تک دماغ میں نہیں لانا چاہیے۔

دنیا کی مشہور ترین بیمہ کمپنی — لائیڈ انشورنس کمپنی لندن — نے لوگوں کے اس
جہان سے ناامدہ اٹھا کر لاکھوں کروڑوں پونڈ کمائے ہیں کہ وہ ایسی چیزوں کے متعلق پریشان
ہوتے ہیں جو شاف و نادر ہی وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ لائیڈ کمپنی لوگوں کو یہ ضمانت دیتی ہے کہ
جن افکار و حوادث کے متعلق وہ پریشان ہیں وہ کبھی واقع نہیں ہوں گے لیکن وہ اسے ضمانت
کے نام سے نہیں پکارتی، وہ اسے بیمہ کہتی ہے لیکن درحقیقت یہ ضمانت یہاں ہے، جو

قانونِ اعتدال پر مبنی ہے۔ یہ عظیم بیمہ کمپنی روز بروز مضبوط و طاہر ہوتی جا رہی ہے اور جب
تک انسان کی فطرت میں تبدیلی نہیں آئے گی۔ یہ جوتوں، جہازوں اور متحدانوں کے
جادوؤں کے سب سے کر کے آج سے پچاس صدیاں گزرو جانے کے بعد بھی مضبوط ہوتی جاگی
سالا کو قانونِ اعتدال کی رو سے یہ عادتیں اس قدر واقع نہیں ہوتے جبکہ وہ لوگ خیال کرتے ہیں۔
اگر ہم قانونِ اعتدال کا منظر غائر مطالعہ کریں تو جو حقائق ہمیں معلوم ہوں گے انہیں دیکھ

کہ ہم دننگ رہ جائیں گے۔ مثلاً اگر مجھے معلوم ہو جائے کہ آئندہ پانچ سالوں کے اندر مجھے گیسٹر مرگ
جیسی خوریز جنگ میں شریک ہونا پڑے گا تو خوف سے میرے ہاتھ پاؤں پھول جائیں گے
جی جس قدر جلد ہو سکے زندگی کا بیمہ خرید لوں گا! اپنا وصیت نامہ لکھ دوں گا اور اپنے تمام دنیاوی
مساحت کو سلجھانے کی کوشش کروں گا۔ میں کہوں گا یہ دنیا اس لڑائی میں زندہ نہیں بچوں گا
اس نے میرے پاس زندگی کے جو چند سال باقی ہیں ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ
اٹھاؤں گا۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ قانونِ اعتدال کی رو سے پچاس اور پچیس سال کی عمر
کا درمیانی عرصہ فزنگ کے لئے اتنا ہی خطرناک اور ہلکا ہوتا ہے جتنا کہ گھیر گے کی
لڑائی میں شریک ہونا۔ میں جو کہ کہنے کی کوشش کر رہا ہوں وہ یہ ہے کہ زمانہ امن میں پچاس اور
پچیس سال کی عمر کے درمیان میں اتنے ہی فیصدی لوگ ہر تیس میں جتنے فیصدی گزشتہ جنگ میں

لڑنے والے ایک ہاتھ تربیت پذیر سپاہیوں میں ملے گئے تھے لیکن کتنے نوکری جاسوس
میں اپنی زندگی کی پروا کرتے ہیں۔

میں نے اس کتاب کے اکثر ابواب کینیڈا کے سنگتوں میں جمیل بوہ گئے کن رے
جیمز کیمز کی قیام گاہ ملوم ٹیگا لاج میں بیٹھ کر لکھے تھے۔ ایک دفعہ جب میں گرمیوں کا موسم
مہال گذار رہا تھا میری ملاقات مسٹر ادسٹر ہرٹ ایچ۔ سٹالنگز سے ہوئی، ان کا پتہ ۲۲۹
میٹک اینیو سان فرانسیسکو سے ہنزسٹنگر ڈی بھیدہ اور سٹوٹن خاتون ہے اس
میں نے یہ اثر لیا کہ وہ کبھی بھی پریشان نہیں ہوتی۔ ایک دن شام کے وقت میں نے دیکھے ہوئے
آتش اللہ کے سامنے اس سے پوچھا: کیا آپ کو کبھی پریشانی نے بھی دق کیا ہے۔؟
چریشانی پتوں نے جواب دیا: اسی سے تو میری زندگی تقویٰ متا بہا ہوتے ہوئے ہے۔ میں
پریشانیوں پر غالب آنے سے پہلے گیارہ سال تک خود ساختہ ہینری میں ملتی رہی ہیں بہت زود
لھٹا اور تلخ مزاج تھی اور غصہ میں بھری رہتی تھی۔ ہر شے میں اپنے گھڑان مایوس سے سب پر وار ہو کر
سان فرانسیسکو سے سودا سلف خریدنے میں لگ جاتی تھی لیکن خرید زبردست کرتے وقت میں پریشانی
سے کانپتی رہتی تھی کہیں استری میز پر نہ گئی ہو کہیں گھر کو آگ نہ لگ گئی ہو کہیں بیاہوں
کو تنہا چھوڑ کر نہ بھاگ گئی شاید وہ بائیس کلون پنہاں کر چکے ہوں مجھے اور کسی کار کے
نیچے آ کر کچلے جا چکے ہوں گے، سودا سلف خریدتے وقت اکثر پریشانی اور ڈر سے پرکاتے
ہے ٹھنڈے پسینے چھوٹنے لگتے ہوں سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر میں میں بھاگ کھڑی ہوتی اور گھر
جا کر اعلیٰ ن کا سنس بیٹی کہ ہر چیز ٹھیک ٹھاک تو ہے۔ اس میں تعجب کی بات نہیں کہ میری
شادی ناکام رہی۔

میرا وہ سراسر ہر ایک کو کمیل ہے۔ وہ بہت تیس، خاموش اور سنجیدہ قسم کا انسان ہے
کبھی کبھی چیز کے متعلق پریشان نہیں ہوتا۔ جب کبھی میں زنجیدہ اور متفکر ہوتی وہ مجھ سے کہتا تھا
آہم کر لو، اچھا ہم سوچتے ہیں کہ تم درحقیقت کس چیز کے متعلق پریشان ہو، آؤ ذرا قانون

اعتدال کو آواز مار رکھیں کہ یہ واقعہ ہو گا بھی یا نہیں !

مشغلہ تھا بھی طرح یاد ہے کہ ایک مرتبہ ہم کاربن ابورکک و نیو میکسیکو سے کاربن
مینڈیکوڈرک کو ایک ٹوٹی بھوٹی اور گندی سڑک پر سے جا رہے تھے۔ اچانک سخت بارش
ہونے لگی۔ کاربھیلٹی اور ریشمی جا رہی تھی مجھے یقین تھا کہ ہم پھسل کر کسی خندق میں جا کر گرے
جو سڑک کے دونوں کناروں پر منہ کھولے کھڑی تھیں۔ لیکن میرا شوہر بار بار مجھ سے کہہ رہا
تھا دیکھو پیارے! یہاں بہت آہستہ آہستہ کار چلا رہا ہے، میں کوئی خطرناک حادثہ پیش نہیں
آئے گا۔ اگر ہم پھسل کر کسی خندق میں گر بھی پڑے تو قانونِ اعتدال سے ہمیں کوئی پوٹ نہیں
پہنچے گی۔ اٹھ کے سکون اور خود اعتمادی نے مجھے بھی چپ کرادیا۔

ایک دفعہ ہم سوئم گراہ میں سنگستانوں کی حادثی توقیدوں کی سیاحت کر رہے تھے اور
ہماری راتیں نیوں میں بسر ہوتی تھیں۔ ایک رات ہم نے سطح سمندر سے سات ہزار فٹ کی
بلندی پر یکجہب لٹکا یا کہ ایک اہمیب طوفان چلنے لگا۔ اور ہمارے خیوں سے ٹکرانے لگا
خیے ایک سی کے ذریعہ ٹکڑی کے ایک پلیٹ فارم سے بندھے ہوئے تھے، برقی خیمہ
ہوا کے زور سے کانپ اور لرز رہا تھا اس سے چھپیں اور شوہر بلند ہو رہا تھا۔ مجھے ہلچہ
بہ تو قہقہے کڑا اب بھی ہمارا خیمہ ڈھیلا ہوا اور ہماری اڑنا خوف سے میرا دماغ
کانپ رہا تھا، لیکن میرا شوہر کہہ رہا تھا، پیارے دیکھو، گھبراؤ مت، ہمارے ساتھ ریوٹر
کپنی کے رہائے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ انہیں کیا کرنا ہے۔ وہ ساٹھ سالوں سے یہاں خیمے گاڑ
رہے ہیں، یہ خیمہ بھی یہاں کئی سالوں سے موجود ہے لیکن ابھی تک نہیں اڑا۔ اور
قانونِ اعتدال کی نروس سے یہ آج رات بھی نہیں اڑے گا۔ بالفرض یہ اڑ بھی جائے تو
ہم وہ سرے خیمے میں چاہ لے سکتے ہیں، آؤ گھبرانے کی ضرورت کیا ہے۔ اس لئے ٹیپ
چاپ آرام سے میٹ جاؤ۔ میں نے یہ بھی کیا اور باقی رات خوب گہری
نیند سوئی !

چند سال ہو گئے تھے ماری کیلیفورنیا کی ریاست میں بچوں کے فالج کی وبا پھوٹ پڑی
 اگرچہ انے دنوں کی بات ہوئی تو میں فردرشدت جذبات سے پاگل ہو جاتی لیکن میرے
 خواہش نے مجھے سکون سے کام کرنے کی ترغیب دی ہم تمام الامکان تمام احتیاطی تدابیر پر عمل
 کرنے لگے۔ اپنے بچوں کو نوگوں کے ہجوم، سکول اور سینما گھروں میں نہ جانے دیتے لیکن ادارہ
 صحت سے مشورہ کرنے کے بعد میں علوم ہوائیہ کیلیفورنیا میں بچوں کے فالج کی سخت
 تربی و باپھیلی ہوئی تھی۔ اس وقت بھی صرف ۱۸۲۵ بچوں کے شمار ہوئے تھے۔ اور تمام
 تھوڑی سی کوئی ۱۰۰ اور تھوڑے کے درمیان ہوتی ہے۔ اگرچہ اعداد و شمار کافی افسوسناک تھے لیکن
 قانون اعتدال کی رو سے ہم نے محسوس کیا کہ ہمارے بچوں کو مرض لگنے کے بہت کم امکانات ہیں۔
 قانون اعتدال کی رو سے یہ واقعہ نہیں ہو گا۔ اس جیلے نے میری نوسے فی صدی
 پریشانیوں کو ختم کر دیا۔ اور اس نے پچھلے بیس سالوں سے میری زندگی کو میری امیدوں سے
 کہیں زیادہ جبین اور پر سکون بنا دیا ہے۔

جنرل فوج کوک جو غالباً تاریخ اس کے سب سے بڑا معنی جبریل ہے۔ اپنی
 آپ بیتی میں کہتا ہے۔ مجنوں کی تقریباً ساری پریشانیوں اور افسوس گھمیاں ان کے خیال
 کی پیداوار ہیں جنہیں حقیقت سے کوئی واسطہ نہیں؟

جب میں اپنی گزشتہ زندگی کو بھیجے ہوئے دیکھتا ہوں تو مجھے بھی اپنی اکثر پریشانیوں کی
 وہ بھی نظر آتی ہے۔ جم گراف نے مجھے بتایا کہ میرا تجربہ بھی یہی ہے۔ وہ جہتے گرانٹ فیم
 کفندہ کہتے ہیں ۲۰ فرینکلن ٹریٹ نیویارک سماک سے وہ ایک وقت میں ٹھوڑے کے بچوں
 اور لکڑیوں کی دیکھ چکے تھے۔ بچوں کا اور دیتا ہے اس نے مجھے بتایا۔ میں اکثر اس قسم کے
 خیالات سے دل برداشتہ رہا کرتا تھا۔ اگر میری ۱۰ ریوں سے گاڑی کے بچانے کا سادہ ہو گیا
 تو پھر کیا ہو گا؟ اگر میرے بچل دیہاتی علاقے میں بکھر گئے تو پھر؟ اگر میری لاریاں گوتے وقت ڈیرے
 کا پل ٹوٹ گیا تو پھر؟ یہ الگ بات ہے کہ میں ہمیشہ بچوں کا یہیہ کر لیتا تھا لیکن مجھے فرسٹا تھا

کہ اگر میرے پھل وقت پر منہ نہ لگے تو مجھے خسارہ اٹھانا پڑے گا میں اس قدر افسردہ
 اور پریشان تھا کہ مجھے محسوس ہوا کہ میں نا سوری پیدا ہونے کا خطرہ بھگتتا ہوں۔ آخر ایک روز میں بھاگا
 بھی گاؤں کے پاس پہنچا۔ ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ تمہیں اعصابی مرض کے سوا کوئی بیماری نہیں ہے۔
 پھر مجھے بتایا کہ میں ایک شخص متماقی ہونی نظر آتی اور میں سنجیدگی سے اپنی حالت کا تجزیہ کرنے
 لگا۔ میں نے اپنے آپ سے سوال پوچھا۔ جم گرانٹ اور دیگر لوگوں نے اتنے سالوں میں پھلوں
 کی کتنی گاڑیاں منگوائی ہیں؟ جواب تھا تقریباً پچیس ہزار، پھر میں نے اپنے آپ سے
 پوچھا۔ پھر ان میں سے کتنی برباد ہوں گی؟ جواب ملا، وہ — زیادہ سے زیادہ کوئی
 پانچ کے قریب ہوں گی پھر میں نے اپنے آپ سے کہا، اچھا تو پچیس ہزار میں سے صرف
 پانچ؟ جانتے ہو کہ اس کا مطلب کیا ہے؟ پانچ ہزار اور ایک کی نسبت دوسرے الفاظ
 میں تمہارا اپنا تجربہ یہ ہے کہ قانون اعتدال کی وجہ سے تمہاری پانچ ہزار گاڑیوں میں صرف
 ایک کے تباہ ہونے کا امکان ہے اس لئے تمہیں پریشانی کس بات کی؟ پھر میں نے اپنے
 آپ کو کہا، ”اچھا خیر، حلوم یہ فرض کر لیتے ہیں کہ ایک کپل تباہ ہو جاتا ہے لیکن ذرا یہ تو تباہ
 کہ پلوں کے تباہ ہونے سے تمہاری کتنی گاڑیاں خالی ہوئی ہیں؟ مجھے جواب ملا کہ کوئی بھی نہیں۔
 پھر میں نے اپنے آپ سے کہا، پھر کیا تم بیوقوف نہیں ہو کہ ایک کپل ابھی تک صبح سلامت موجود ہے
 اور تم اس کے متعلق خواہ مخواہ پریشان ہو کر نا سوریوں کی دعوت دے رہے ہو۔ اور لیو
 کا صرف ایک حادثہ جس کے وقوع پذیر ہونے کا پانچ ہزار میں صرف ایک امکان ہے؟“
 جم گرانٹ نے مجھے بتایا کہ جب میں نے اس انداز فکر سے صورت حال کا جائزہ لیا تو میں
 سخت شرمندہ ہوا۔ میں نے جم اور اسی وقت فیصلہ کر لیا کہ اپنی بجائے قانون اعتدال
 کو پریشان ہونے دیا جائے۔ اور وہ دن سو آج کا دن مجھے کبھی بھی صحتی نا سوریوں
 کا شکایت نہیں ہوئی۔
 جب مال سمیٹ کر زیادہ ریاست کا گورنر تھا۔ میں نے اسے اپنے سیاسی دشمنوں کے

آپ کو لڑے بچانے کے لئے اپنی دراڑی خندق کے اوپر کھودی کی ایک مضبوط چھت بنالی
اور پھر یہی اس وسیع و عریض میدان کے متعلق سوچنے لگا جس پر بہاری یونٹ کے سپاہی
بجھرے ہوئے تھے۔ یہی نے اپنے آپ سے کہا کہ میرے ہلکے ہونے کی طرف ایک صورت
ہو سکتی ہے کہ اگر میری تنگ گہری دراڑی خندق کو بالکل سیدھ سے نشانہ بنایا جائے۔
پھر یہی نے حساب کر کے اندازہ لگایا کہ مجھے پرید سے نشانے کا دس ہزار پر ایک بھی امکان
نہیں۔ جب یہی نے دوراتوں تک صورت حال کو اس انداز فکر سے دیکھا تو مجھے سکون
آگیا۔ پھر تو مجھے عین سخت بیماری کے درمیان بھی نیند آ جاتی تھی؟

امریکہ کی ہینری اپنے سپاہیوں اور افسروں کا چھ ماہ جلد رکھنے کے لئے قانونِ عہد
لکھا اور دھمدا استعمال کیا کرتی تھی۔ ایک سابق ملاح نے مجھے بتایا کہ جب مجھے اور میرے
دوسرے جہازی ساتھیوں کو تیل بردار جہازوں پر تعینات کیا گیا تو ہم سخت پریشانی
ہوئے، ہم سب کو یقین تھا کہ اگر تیل اور گیسولین سے لدا ہوا جہاز تار پیڈ وکسٹائن بن گیا
تو یہ جو مجھے بھیجے گا وہ بڑا خطرہ ہے گا اور ہم سب کو اگلے جہان پہنچا دے گا۔

لیکن امریکہ کی نیو بحری حالات کے دوسرے رخ سے بھی واقف تھے اس نے بالکل صحیح
صحیح اعداد و شمار کیے کہ تار پیڈ وکسٹائن کے لئے ایک سب تیل بردار جہازوں کی
ساتھ سلامتی سے تیرتے رہے اور ڈھبے والے چالیس جہازوں کی طرف پانچ جہاز
ایسے تھے جو دس منٹ کے اندر اندر غرق آب ہو گئے۔ اس سے یہ مطلب نکلا کہ جہاز سے
بچ نکلنے کے لئے وقت لی سکتا ہے۔ اور اس کا ایک مطلب یہ ہوا کہ ہلکے اور عروج
ہونے والوں کی تعداد بہت کم ہے مگر اس سے حورال کو مدد ملی؟ اس کہانی کو بیان کرنے
والے شخص کلائیڈ ڈبلیو۔ اس نمبر ۱۹۶۹ء میں نیٹو میں سینٹ پال ویتھیوٹا نے بتایا کہ
ناٹو نے اعتدال کے اقلیم نے میرے سارے فضائے کو دور کر دیا اور تمام ملاحوں کی حالت
بہتر ہو گئی، یہی یقین ہو گیا کہ قانونِ اعتدال کی رو سے شاید ہمارے چھک چھونے کا

موت نہیں آئے گا۔

پریشان ہونے کی عادت ختم کرنے کا اصول ۳ مندرجہ ذیل ہے :-
آئیے ہم ریکارڈ دیکھیں :- آئیے ہم اپنے آپ سے پوچھیں "قانون اعتدال
کی سے اس کے چیز کے فاتح ہونے کے کیا امکانات ہیں۔ جس کے متعلق ہم
اتنے پریشان ہیں۔؟"

باب ۱ :- ناگزیر سے تعاون

بچپن کے دنوں میں ہی ایک روز اپنے چند بھائیوں کے ساتھ شمال مغربی مسوری میں
کوئی کے ایک غیر آباد پرانے مکان کی ڈیورس میں کھیل رہا تھا۔ جب میں ڈیورس سے
نیچے اترنے لگیں تو کھڑکی کی دھلیز پر پاؤں رکھا اور نیچے چھلانگ لگا دی۔ میری پیٹ
آنکھیں ٹھکڑی ہو گئیں۔ میں انگوٹھی تھی۔ جب میں نے نیچے چھلانگ لگا دی تو انگوٹھی ایک کھلی
پینس تھی اور ساتھ ہی میری انگلی بھی کٹ گئی۔

میں نے چلانے لگا اور خوف سے ہر طرف کانپ رہا تھا۔ مجھے یقین تھا کہ اب زندہ
نہیں بچوں گا۔ لیکن جب میری انگلی ٹھیک ٹھاک ہوئی تو میری ایک لمحہ کے لئے بھی کبھی
اس کے متعلق پریشان نہیں ہوا۔ اس کا فائدہ ہی کیا ہے؟ میں راضی ہو جاتا ہوں۔
اب جیسے گزر جاتے ہیں اور کبھی میرے ذہن میں یہ بات بھی نہیں آتی کہ میرے باپ،
ہاتھ کی طرف تین انگلیاں اور انگوٹھی ہے

چند سال ہوئے میں نے ایک دوست کو دیکھا جو نیویارک کے ڈیربی دفتر میں بوجھ
ڈھونے کا شہید کھینچ رہا تھا۔ میں نے دیکھا کہ اس کا بچپن بند غائب ہے۔ میں نے اس پر چھاپا
آپ اس باند کے نہ ہونے کی وجہ سے کبھی پینس نہیں پڑتے؟ آدھ نہیں اس نے جواب دیا۔

”مجھے اس کا کبھی کبھار ہی خیال آتا ہے۔ ابھی تک میری شادی نہیں ہوئی اس لئے یہ مجھے
 سونی میں دھماکا ڈالنا ہوتا ہے۔ اس وقت واقعی اس کے نہ ہونے سے بھی پریشانی ہوتی ہے؟
 حیران کی حقیقت یہ ہے کہ فرصت پرٹنے پر ہم سرعہ موت حال کو قبول کر لیتے ہیں اپنے
 آپ کو اس کے مطابق ڈھال لیتے ہیں اور پھر اس کے متعلق قبول جاتے ہیں۔

مجھے اکثر امیٹرڈم ریلیمنڈ کے بند رہیں صدی کے ایک کیلئے کے کھنڈرات کے
 کہتے کا خیال آتا ہے اس پر نظمیں زبان پر نکالنا ہوتا ہے۔ یہ ایسا ہی ہے کہ اس کے مساوی اور
 کچھ نہیں ہو سکتا۔

جوں جوں ہماری عمر طبعی جاتی ہے عین بے شمار ناخوشگوار حالات سے سابقہ پڑتا ہے
 جو ایسے ہی ہوتے ہیں۔ ان کے مساوی کچھ اور نہیں ہو سکتے۔ ہم ایک رائے کے مالک ہوتے
 ہیں ہم یا تو انہیں ناگزیر سمجھ کر قبول کر سکتے ہیں ہم ایک رائے کے مالک ہوتے ہیں یہاں تو
 ہمیں ناگزیر سمجھ کر قبول کر سکتے ہیں اور اپنے آپ کو ان کے مطابق ڈھال سکتے ہیں
 اور بان سے بغاوت کر کے اپنی زندگی تباہ کر سکتے ہیں اور عصبانی شکست سے ہٹ کر
 چور ہو سکتے ہیں۔ میرے معرب فلسفی ہم چیز کی ایک پھوٹی سی نصیحت ہے۔ ”اے ایسا
 ماننے کے لئے رضا مند ہو جائیے جو کچھ واضح ہو چکا ہے اسے قبول کرنا کسی بد قسمتی

کے نتائج پر تابو پانے کی طرف پہلا قدم ہے۔“ الزبتھ کوٹلے فبر ۱۹۸۲ء این۔ ای۔
 ۹۴ دی ایونیورسٹی لینڈ ڈامنگن، کائی مشکلات۔ میں گزرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچ
 سکی۔ اس نے حال ہی میں اپنی آپ بیتی مجھے دکھ کر بھیجی ہے اور وہ مندرجہ ذیل ہے:۔ ”میں ان
 روز جب امریکہ شمالی مغربی میں ہماری فوجوں کی شاندار فتح پر خوشیاں منا رہا تھا مجھے ٹھک
 جنگ کی طرف سے ایک تاریک اور بے امید مزاحہ۔۔۔ وہ شخص جیسے بے حد بے رحم اور قہر مند تھا۔
 ۔۔۔ دھواں جنگ میں غائب ہو گیا۔ کچھ دنوں کے بعد مجھے ایک جرم مرانا ملا جس میں
 اس کی موت کی اطلاع دی گئی تھی۔

”مجھ پر غم و اندہ کا پہاڑ ڈٹ پڑا۔ اس وقت تک مجھے زندگی بہت حسین اور خوشگوار

معلوم ہوتی تھی۔ مجھے ایک ایسی عزت ملی تھی جیسے میں پسند کرتی تھی۔ میں نے اپنے بڑے بھائی زائے کو ترغیب کرنے میں مدد دی تھی، میرے لئے وہ اس حق لطافت کا نوکارتا جو مجھے پہچانتا تھا۔ ہوتا ہے۔ مجھے یوں محسوس ہوتا تھا کہ میں نے بڑی بڑی بات کہہ دی ہے۔
 اور پھر یہ بتانا گیا کہ میری تمام امیدیں پانی پھرتی ہیں، میری دنیا زبردست ہو گئی، مجھے اب زندگی میں کوئی دلچسپی محسوس نہیں ہوتی تھی۔ میں اپنے کام میں لاپرواہی برتنے لگی۔ اپنے دوستوں سے چلو پھرنے لگی۔ میں ہر چیز سے دھڑکتی تھی، میری لگ لگ میں مایوسی، تلخی اور نفرت بھرتی۔ میرا جتنی اتنا اچھا لڑکا اور اس کی ساری زندگی میری آنکھوں کے سامنے گھوم رہی تھی۔ آخر اس نے کون سا قصور کیا تھا؟ اسے ہی ہلاک ہونے کے لئے کیوں منتخب کیا گیا؟ میں اسے برداشت نہیں کر سکتی تھی، غم کے بوجھ تلے میری ہڈیاں کرکڑا رہی تھیں، آخر مایوسی اور تلخی کے عالم میں میں نے اپنی عزت چھوڑنے اور کہیں دور نظروں سے اوجھل ہو کر اپنے آپ کو آفسوں میں پھپھانے کا فیصلہ کر لیا۔

”ابھی میں نے اپنی نوکری سے استعفیٰ نہیں دیا تھا، ایک روز میں اپنی منہ بھائی کو دہی تھی کہ مجھے ایک خط ملا ہے۔ یہ بھول چکی تھی۔ یہ میرے مرحوم بھائی کا خط تھا جو اس نے مجھے میری والدہ کی تحریک میں لکھا تھا۔ یہ عجیب ہے کہ وہ ہم سے بچھڑ گئی ہے اس کی موت سے جو غلا پیدا ہو گیا ہے، ہم اسے محسوس کریں گے اور خصوصاً آپ لیکن میں چاہتا ہوں کہ آپ اس درد سے کو برداشت کریں گی۔ آپ کا ذاتی فلسفہ اس سلسلے میں آپ کی مدد کرے گا۔ میں وہ ساری حقیقتیں کہیں نہیں بھول سکتا جو آپ نے مجھے سکھائی تھیں۔ میں جہاں کہیں بھی جاؤں گا خواہ وہ معری کیوں نہ ہو مجھے ہمیشہ یاد رہے گا کہ آپ نے مجھے سکھانا اور جو کچھ مجھے پیش آئے اسے مردوں کی طرح قبول کرنا سکھایا ہے۔“
 میں نے اسی خط کو بار بار پڑھا مجھے یوں محسوس ہونے لگا کہ وہ ہمیں کہیں میرے پاس ہی ہے اور مجھ سے باتیں کر رہا ہے وہ مجھ سے کہہ رہا تھا جو کچھ تم نے مجھے سکھایا تھا، خود ہی

پہل کیوں نہیں کرتی؟ اپنا کام کئے جاؤ، جو کچھ ہونا ہے اسے ہونے دو کوئی ہمت نہیں، اپنے دکھوں کو مسکراہٹ کے پردے میں چھپا دو اور بے فکر ہو کر اپنا کام کئے جاؤ۔ چنانچہ میں نے نوکری چھوڑنے کا ارادہ ترک کر دیا۔ میں دوبارہ کام کرنے لگی۔ میں نے تعلیمی اور بغاوت کے خیالات فنا کر دیئے۔ میں اپنے آپ سے کہتی رہی، جو ہونا تھا وہ ہو چکا ہے۔ میں اسے بدل نہیں سکتی۔ لیکن میں اس کی خواہش پوری کر سکتی ہوں اور کرتی رہوں گی۔ میں پورے دل و دماغ سے کام کرتی لگی۔ میں دوسرے لوگوں کے رشتہ دار و فوجیوں کو خطوط لکھ کر اسی طرح مجھے نئے دوست اور نئی دلچسپیاں مل گئیں۔ پھر میں ایک شبانہ بھاس میں داخل ہو گئی۔ ان سرگرمیوں نے میرے اندر جو تبدیلی پیدا کر دی ہے میں اس پر مشغول ہی یقین کر سکتی ہوں میں نے ماضی پر اتنا سوچنا چھوڑ دیا ہے وہ تو ہمیشہ کے لئے ختم ہو چکا ہے اب مجھے زندگی حسین، دلچسپ اور خوش گوار محسوس ہوتی رہے۔ میں نے اپنے بھتیجے کی خواہش کے مطابق اس سے صلہ کرتی ہے۔ میں اپنی قسمت کو قبول کر چکی ہوں۔ اور پہلی دفعہ ایک مکمل اور حسین زندگی سے آشنا ہوتی ہوں؟

انزبجہ کوئے وہ سب کچھ سیکھ چکی ہے جو ہم سب کو زود یا بدیر سیکھنا پڑے گا۔ یعنی میں ہر حالت میں ناگزیر کو قبول کرنا اور اس کے ساتھ تعاون کرنا چاہیئے۔ یہ ایسا ہی ہے اس کے سوا کچھ نہیں ہو سکتا۔ یہ سبق سیکھنا آسان نہیں ہے سخت فطرتی مادہ ہوں کو کبھی اسے بار بار دہرانا پڑتا ہے۔ اب بھائی جارج پنجم نے ہنگام میں اپنی لائبریری میں یہ الفاظ زیم میں جڑوا کر لگوائے ہوئے تھے: ”مجھے جاننا اور گھر سے پرے دودھ کے متعلق واویلا نہ کرنا سکھاؤ، اسی خیال کو شوہنہار نے ان الفاظ میں ادا کیا ہے۔ تسلیم و رضا کی ذرا دامن مقدار کو صغیر حیات کی ضروریات میں ادھیں اہمیت حاصل ہے؟“

یہ ایک حقیقت ہے کہ تنہا حالات ہی نہیں خوشی یا رنج نہیں بخشے جس انداز سے حالات پر جارا رد عمل ہوتا ہے وہی ہمارے احساسات کا عین کرتا ہے یہ غریب کا قول ہے

کہ تبشت کی نظر دہارے دلوں کے اندر ہے اور جنم کی عملداری بھی وہی ہے۔
 اگر ہم چاہیں تو ہم سب آفات و حوادث کو برداشت کر سکتے ہیں۔ اور ان پر غالب آ
 سکتے ہیں۔ لیکن یہ کہہ چاہیں خیال نہ آئے کہ ہم ایسا کر سکتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہم
 تعجب خیز اندرونی وسائل کے مالک ہیں، وہ ہمیں کامیابی کی منزل تک پہنچا سکتے ہیں بشرطیکہ
 ہم انہیں استعمال میں لائیں۔ ہم اپنے خیال سے کہیں زیادہ طاقتور اور مضبوط ہیں۔
 آنجنابی کو تھکنا کرنگٹن ہمیشہ کہا کرتے تھے۔ میں ہر چیز قبول کر سکتا ہوں لیکن اندھا ہونا
 برداشت نہیں کر سکتا۔ اسے کبھی بھی برداشت نہیں کر سکتا۔

پھر ایک روز جب مارکٹن ساٹھ سال سے متجاوز ہو چکے تھے، انہوں نے نیچے فرش
 پر بچھے ہوئے قالین کو دیکھا، رنگ دھندلے دھندلے نظر آ رہے تھے۔ انہیں نمونہ اچھی
 طرح نظر نہ آ سکا۔ وہ ایک ماہر خصوصی کے پاس گئے، وہاں انہیں یہ دیکھا کہ حقیقت معلوم
 ہوئی کہ ان کی بصارت کم ہوتی جا رہی ہے ایک آنکھ تقریباً اندھی ہو چکی تھی۔ اور دوسری
 ہونے والی تھی جس چیز سے وہ سب زیادہ ڈرتے تھے سڑکار دہی ہو کر رہی۔

اور اس انتہائی مصیبت پر مارکٹن کا رد عمل کیا ہوا؟ کیا انہوں نے محسوس کیا کہ وہ تو
 ہو گیا۔ اب میری زندگی ختم ہونے والی ہے؟ نہیں انہیں خود دیکھ کر بڑا تعجب ہوا کہ وہ بالکل
 خوش ہیں۔ ان کی جس ظرافت بھی جاگ مٹھی، وہ تیرتے ہوئے دھبوں پر غصہ اٹھاتے
 تھے۔ وہ ان کی آنکھوں کے سامنے ٹیڑھی تیرتے اور ان کی مینائی کو کاٹ ڈالتے لیکن
 اب جب بڑے سے بڑا حصہ بھی ان کی نگاہوں کے سامنے گزرتا، وہ کہتے۔ مجھے بڑے
 میاں پھر آگئے۔ سمجھیں نہیں، تاکہ وہ اس حسین اور خوشگوار مہج کو کہہ رہا ہے۔
 کیا ایسے شخص کو تقدیر مغلوب کر سکتی ہے؟ ۱۹۶۱ء۔ ۱۰ جولائی۔ ہونٹا نہیں کہیں نہیں مارکٹن
 کے سامنے جب مکمل اندھیرا چھا گیا۔ انہوں نے کہا: مجھے پتہ لگ گیا ہے کہ میں آنکھوں کے بغیر
 زندہ رہ سکتا ہوں۔ میں اس محرومی کو ایک مرد کی طرح برداشت کر سکتا ہوں۔ اگر میں حواس غم سے بھی

محرم جو باڈوں پھر بھی میں اپنا کام چلا سکتا ہوں میں اپنے دماغ کے اندر زندہ رہ سکتا ہوں کوئی
 معاملہ میں غم جو بند ہو تو میں اپنے دماغ ہی کے اندر زندہ رہ سکتے ہیں۔ جہی نے مجھے تم اور میں سے سنتے ہیں۔
 اپنی مینا کی کوہاں کرنے کی امید میں مارکنگٹن کو ایک سال کے اندر بارہ اپریشن کروانے پڑے۔
 کیوں کہ زبان میں خوف شکایت آیا نہیں وہ جانتے تھے کہ انہیں ایسا کرنا پڑے گا وہ جانتے تھے کہ
 میں اس سے گریز نہیں کر سکتا۔ چنانچہ اپنی تنگیوں اور دکھوں کو کم کرنے کا وہ حد طریقہ ہی ہے کہ انہیں
 سکون و اطمینان کے ساتھ برداشت کیا جائے انہوں نے ہسپتال میں ایک پرائیویٹ کمر لینے کے لئے
 کر دیا ورنہ ایک ارڈیں داخل ہو گئے۔ یہاں وہ دوسرے بیماروں کے ساتھ رہ سکتے تھے وہ ہنگاموں
 اور نموں کے ماتے چومے تھے انھوں نے انھیں حوالہ لے کر کوشش کی جب انکی آنکھوں پر بار بار
 اپریشن کیا گیا، وہ جانتے تھے کہ ان کی آنکھوں کے ساتھ کیا ہو رہا ہے لیکن وہ چپ چاپ خاموش پڑے رہے
 وہ اپنے آپ کو یاد دلانے کی کوشش کرتے، تم کس قدر غور و اجہت ہو آج سانس نے اتنی حیرت انگیز
 زرق کر لی ہے۔ کہ وہ تمہاری آنکھ جی نازک چیز کا بھی اپریشن کر سکتی ہے؟

اگر کسی عا آدمی کو بارہ اپریشن کروانے پڑتے اور یہ آنکھوں سے محرم ہو جاتا۔ تو وہ
 اعلیٰ کنگٹن کا شکار ہو جاتا۔ لیکن مارکنگٹن کہا کرتا تھا۔ میں اس تجربے کو لازوال دولت مگر
 بھی نہیں دے سکتا، اس تجربے نے اُسے رانی بڑھا ہونا سکھایا اس نے سکھایا کہ زندگی کسی ایسی
 چیز کو فسان پرستہ کرنے پر تیار نہیں جو اس کی قوت برداشت سے باہر ہو یا اس نے جان لیون
 کی طرح اسے یہ سکھایا۔ اٹھا ہونا بدقسمتی نہیں بلکہ اٹھا ہونا ہے چن کو برداشت کرنے کی صلاحیت
 محرم جو نہایت بڑی بدقسمت ہے۔

آزادی منوں کا مشہور علمبردار غارتوں مارگیرٹ نے ایک خدا اپنا عقیدہ پیش کرتے ہوئے
 کہا تھا۔ میں کا منعت کو قبول کرتی ہوں!

جب جیسے ماسی کا لال نے یہ الفاظ سنے اس نے نکتے چمکا کر کہا۔ "واللہ اسے بہتر ہی
 لگتی! وہی آپ اور میں بھی ناگزیر کو قبول کر کے بہتری حاصل کر سکتے ہیں!

اگر ہم ناگزیر کو برا بھلا کہتے ہیں، اس کی مزاحمت کرتے ہیں اور اپنے اندر تلقین پیدا کر لیں، تو ہم ناگزیر کو بدل نہیں سکیں گے۔ لیکن ہم اپنے آپ کو بدل سکتے ہیں۔ میں جانتا ہوں، میں اسے آئندہ چکا ہوں۔

ایک دفعہ مجھے ایک ناگزیر صورت حال سے سابقہ پڑا۔ میں نے اسے قبول کرنے سے انکار کر دیا۔ میں نے حماقت کی، اس سے مجھے پڑا اور اس سے بغاوت کر دی۔ میری راتیں بے خوابی کے جہنم میں تبدیل ہو گئیں۔ مجھ پر دوسرے چیز حادثی ہونے لگی جس سے وہ دودھ بھاگتا تھا۔ آؤ کار ایک سال تک خود کو اذیت دینے کے بعد مجھے وہ قبول کرنا پڑا جس کے متعلق میں شروع سے جانتا تھا کہ یہ حقیقی ناممکنات اسے تبدیل نہیں کر سکتا۔

مجھے سالوں پہلے بوڑھے والٹ ویٹمین کے ساتھ مل کر گانا چاہیے تھا۔

”مجھے اندھیری راتوں، طوفانوں، جھوگ، جنگ، ہنسنا، حوادث اور نفرت کا اسی طرح مقابلہ کرنا چاہیے جیسے نباتات اور حیوانات کرتے ہیں؟“ میں نے بارہ سال تک موشیوں کے ساتھ کام کیا ہے لیکن میں نے کبھی کسی گائے کو اس غم نہیں بتایا نہیں دیکھا کہ بارش کے فقدان کی وجہ سے جو کچھ میں یا سردی اور بر فباری کی وجہ سے خشک ہو گئی ہیں۔ اس کا دوست بھڑکھڑا کسی دوسری گائے کی طرف زیادہ ملوث ہے۔ حیوانات نہایت اطمینان کے ساتھ اندھیری راتوں، طوفانوں اور بھڑک پائی کلمتیں آتے ہیں۔ اس لئے وہ اطمینان، اضمحلال اور دوسرے ذہنی امراض کے کبھی شکار نہیں ہوتے اور شایہ نا دوسری پاگ جوتے ہیں۔

میرے کہنے کا مرکز مطلب نہیں کہ ہمارے سامنے جو بھی مشکلات و کالیف آئی، ہمیں ان کے سامنے تسلیم نہ کر دینا چاہیے۔ یہ صرف تنوعی زاد کا عقیدہ ہو سکتی ہے، جہاں تک ممکن ہو میں حوادث کا مقابلہ کرنا چاہیے لیکن جب ہمارا شور یہ بتائے کہ ہم ایک ایسا چیز سے ٹکراتے ہیں اور اسے جگہ سے ہٹا دیتے ہیں، تو پھر یہ اسے تسلیم کرتے وقت آگے بڑھتے ہیں دیکھنا

چاہیے اور نہ ہی اس کے متعلق سچی جی کڑھنا چاہیے جو بہارے پاس نہیں ہے۔
 کہ لکھیا یونیورسٹی کے سابق ڈین آنجانی ہاؤ کنسر نے مجھے بتایا کہ میرا نومذربوئی گیت ہے
 ”سورم کے نیچے ہر بیماری کی دوا یا تو موجود ہے۔ یا نہیں ہے!
 الگو کوئی دوا ہے تو اُس کو حاصل کرنے کی فکر کرو اگر نہیں ہے تو صبر کرو!
 یہ کتابت تھکے وقت میں نے امریکہ کے کچھ تاجروں سے ملاقاتیں کیں اور مجھے یہ معلوم
 کر کے بڑی خوشی ہوئی کہ وہ ناگزیر کے ساتھ تعاون کرتے ہیں اور پریشانیوں سے آنا دھ
 کر زندگی بسر کرتے ہیں اگر وہ ایسا ذکر میں تو ان کے اعداد بالکل جواب دے جاتی ہیں۔
 ذیل چند مثالیں ہیں جو اس حقیقت کی وضاحت کرتی ہیں۔

چینی سٹورز کی شاخیں تمام ملک میں پھیلی ہوئی ہیں، اس کے بانی جے۔ سی۔ مینی نے
 مجھے بتایا کہ اگر میرا ایک ایک پیسہ بھی ضائع ہو جائے، پھر بھی میں پریشان نہیں ہوں گا کیونکہ
 میں نہیں سمجھ سکتا کہ پریشانی سے کچھ حاصل ہو گا میں حتی الامکان بہترین کام کرنے کی کوشش کرتا
 ہوں اور نتیجہ دینا تو ان پر چھوڑ دیتا ہوں؟

ہنری فرڈ نے بھی تقریباً اسی قسم کے الفاظ کہے تھے۔ ”میں حالات و واقعات کا رخ بدل
 نہیں سکتا، میں انہیں خود اپنا رخ بدلنے دیتا ہوں۔“

جب میں نے کرائسٹل کارپوریشن کے پریذیڈنٹ کے۔ ٹی۔ کیلر سے پوچھا ”آپ پریشانیوں
 سے کیسے بچتے ہیں؟“ اُس نے جواب دیا، جب مجھے کوئی سخت صورت حال پیش ہو تو اگر میں
 اس کے متعلق کچھ کر سکتا ہوں، تو کرتا ہوں، اگر نہیں کر سکتا تو بھرے بھری جاتا ہوں۔ میں مستقبل
 کے متعلق کچھ پریشان نہیں ہوتا کیونکہ میں جانتا ہوں کہ حتی الامکان کوئی بھی انسان پریشان نہیں ہو سکتا
 کہ آئندہ کیا ہونے والا ہے مستقبل پر بے شمار حقائق اثر انداز ہوتی ہیں لیکن کوئی شخص یہ
 نہیں بتا سکتا کہ ان حقائق کو اچھا یا برا کرے؟ اور نہ ان کے متعلق کچھ سمجھ سکتا ہے پھر
 ان کے متعلق پریشانی۔؟ اگر آپ کے۔ آئی۔ کیلر سے کہیں۔ یا رتم تو فلسفی ہو۔ تو وہ خود

بوکھا جائے گا۔ وہ تو اچھا تا جیسے لیکن سوئے اتفاق سے اس نے وہی فلسفہ دریافت کر لیا ہے جس کی انیس صدیاں پیشتر سیکشش روم میں تعلقین کیا کرتا تھا اور وہ یوں کی تملیک کرتا تھا۔ خوشی اور سرت کے حصول کا صرف ایک طریقہ ہے کہ تم لاپزیر دل کے تعلق پریشان ہونا چھو دو جن پر تمہیں کوئی اختیار نہیں!

سامہ بکن ہارڈٹ یا "کھوتی سارہ" ایک ممتاز مثالی خاتون تھی جو جانتی تھی کہ اگر آپ کے ساتھ تعامل کیسے کیا جاتا ہے وہ نصف صدمی تک چار برا غلوں کے نتیجہ میں جلا کر تکتا ہے۔ حکمران ملک بنی رہی۔ وہ دنیا کی محبوب ترین ایکٹریس تھی لیکن جب انگریزوں کی لہروں نے زخمی ہوئی تو اسی کے پاس ایک پیسہ تک نہیں تھا۔ اس کے ڈاکٹر پیرس کے پروفیسر بونڈ اسے بتایا کہ اس کی ٹانگ کا ٹی پڑے گی: بحیرہ انڈیا اس میں سے گزرتے وقت ایک طوفان میں وہ غرضہ جہاز پر گر پڑی تھی اور اس کی ٹانگ پر بھاری چوٹ آئی۔ وریڈوں میں سوزش ہو جانے کا وجہ اس کی ٹانگ سکڑ گئی تھی، وہ اس قدر سخت اختیار کر گیا کہ وہ ٹکڑے ٹانگ کاٹ ڈالنے کی ذرورت محسوس کی۔ وہ ہنگامہ خیز اور تند مزاج کھوتی سارہ کو بتاتے ہوئے فرماتا تھا کہ کیا کرنا چاہیے۔ اسے پوری توقع تھی کہ یہ لوندہ خیر خبر اس کے جذبات میں شدید جھان پیدا کر دے گی لیکن وہ غلطی پر تھا۔ سامہ نے ایک منٹ اس کی طرف دیکھا اور پھر سکون کے ساتھ کہا: "اگر ایسا ضروری ہے تو پھر ایسا ہی ہونا چاہیے۔ یہ تعذر تھی۔"

جب اسے گردن پی کر رہا تھا کہ آپریشن کے کمرے میں لے جانے لگے، اس کا بیٹا رونے لگا۔ اس نے مسکراتے ہوئے اسے اشارہ کیا اور خندہ پیشانی سے بولی: "میٹ مڈوٹ"۔
 میں بالکل ٹھیک ہو جاؤں گی۔"

اپریشن کے کمرے کی طرف جاتے ہوئے وہ اپنے ایک ڈرامے کا ایک منظر دہرانے لگی کہی نے اس سے پوچھا کہ کیا تم اپنے آپ کو تسلی دینے کے لئے یہاں کر رہی ہو؟ اس نے جواب دیا۔
 جنہیں ڈاکٹروں: ۱۔ رزسوں کو تسلی دینے کے لئے اپریشن سے انہیں صدمہ پہنچے گا۔"

اپریشن سے محنت پانے کے بعد سارہ دنیا کے دورے پر روانہ ہو گئی اور مزید سات سال تک تماشا میوں کو سحر کرتی رہی۔ ریڈرز ڈائجسٹ "میں ایسی میک کارنیک لکھتی ہوں۔" جب ہم ناگزیر سے اُلجھنا چھوڑ دیتے ہیں تو ہم اپنی قوت کو آزاد کر دیتے ہیں جو ہمیں میں اور خوشگوار زندگی بسر کرنے کے قابل بناتی ہے۔"

کبھی شخص کے پاس اتنی قوت اور جذبہ نہیں کہ وہ ناگزیر سے بھی ٹکڑے سکے اور اسی قدر باقی بھی بچا سکے جس سے زندگی پیدا کی جاسکے۔ آپ کو دونوں میں سے ایک کو چننا پڑے گا یا آپ ناگزیر کر قبول کر کے زندگی کے ہر نفاطی طوفانوں پر غالب آسکتے ہیں — اور یا اس کا مقابلہ کر کے خود مغلوب ہو سکتے ہیں۔

سورہ میں میرا ایک فارم ہے، وہاں میں نے اس چیز کو واقع ہوتے ہوئے دیکھا ہے جس نے اس فارم میں کوئی بیس کے قریب پھیل دار پودے لگائے تھے۔ پہلے پہل وہ بڑی حیرت ناک ریت کے ساتھ بڑھے۔ پھر ہر نفاطی طوفان نے ہر شاخ اور ہر پتے پر برف کی آبر بھاری تہہ جادی بن پودوں نے ریت کے بوجھ کے نیچے خوش اسوئی سے جھکنے لگے۔ بجائے اٹھ کر اس کا مقابلہ کیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ وہ بوجھ کے نیچے پس کر ڈٹ گئے۔ انہیں

تباہ ہونا پڑا اور وہ ہو گئے۔ ان میں شمالی جنگلات کے درختوں کا شعور نہیں تھا، میں سیلوں تک کینڈا کے سدا بہار جنگلوں میں گھوم رہا ہوں لیکن میں نے برف و باران کی وجہ سے کسی صنوبر یا انارک کے درخت کو ٹوٹے نہیں دیکھا۔ یہ سدا بہار جنگلات جھکنا، اپنی شاخوں کو جھکاؤ اور ناگزیر کے ساتھ تعاون کرنا جانتے ہیں۔

اشجرائی فن کے جاپانی ماہرین اپنے شاگردوں کو نصیحت کیا کرتے تھے: "بید کی طرح جھک جاؤ۔ کبھی شاہ بلوط کی طرح مزاحمت نہ کرو۔"

آپ کو معلوم ہے کہ موٹر کے ٹائر وٹرک پر کس طرح قائم رہتے ہیں اور کیوں اتنی گھسائی برداشت کرتے ہیں؟ ابتداء میں ٹائر بنانے والوں نے ایسے ٹائر بنائے جو دھکے کا مقابلہ

نکریں مگر وہ بہت جلد بھٹ کر پاش پاش ہو گئے۔ اس کے بعد ایسے مائربٹن ٹے ہو گئے
 کو جذب کر سکیں۔ انہیں اور سب بھی زندگی کی پتھریلے سڑکوں کے جھکوں کو دھکوں کو جذب
 کرنا سیکھیں تو جاری ٹریں زیادہ ہو جائیں اور جب ہمارے سڑک لے تو اس پر چلنے میں زیادہ آرام لے
 اگر ہم زندگی کے دھکوں کو جذب کرنے کے بجائے ان کی مزاحمت شروع کر دیں تو ہمارا
 حشر کیا ہوگا؟ اگر ہم سب کی طرح جھکنے سے انکار کر دیں اور شاہِ بوط کی طرح مزاحمت کرنے
 کرنے پر اصرار کر لیں تو پھر کیا ہوگا؟ اس کا آسان جواب یہی ہے کہ ہمارے اندر کشاکشوں کا
 ایک لائنمندی شروع ہو جائے گا اور ہم ہر وقت اعصابی پریشان اور مضطرب
 اور بے چین رہیں گے

اگر ہم اور آگے جائیں تحقیقات کی تلخ دنیا کو مسترد کر دیں اور اپنے خوابوں کی دنیا میں
 چناہ ڈھونڈیں، اس وقت ہم پاگل ہو جائیں گے۔

جنگ کے دوران میں لاکھوں خوفزدہ فوجیوں کو یا تو راسخی بردنا ہونا پڑا اور
 یا پھر اعصابی کشمکش کے شکار، اس کی وضاحت کے لئے ہم ولیم (ایچ کا سیلیٹس ۱۲۶،
 ۱۶، دی گلی گنڈمیک ریویارک، کی مثال لیتے ہیں۔ اس نے ہماری تعلیم بالغال کی ایک شے
 کے سامنے مندرجہ ذیل تقریر کی تھی اور اس پر اسے انعام بھی ملا تھا۔

”مامل فوج میں بھرتی ہونے کے تھوڑے دنوں بعد میرا تقرر بحراد قیادوس کے پاس ہوا
 ایک گرم ترین مقام پر کیا گیا، مجھے دھماکے سے پھٹنے والے بموں کا سپروائزر رکھا گیا
 دیا گیا۔ ذرا سوچئے، یہ ایک بسکٹ فروش دھماکے سے پھٹنے والے بموں کا سپروائزر ہونا
 ٹن بموں کے پاس کھڑے ہونے کے خیال سے ہی ایک بسکٹ فروش کے پسینے پھوٹنے لگتے ہی !
 مجھے صرف دو دن تربیت دی گئی تھی اور جو کچھ میں نے سیکھا تھا، اس سے میرے خوف میں اور
 بھی اضافہ ہو گیا۔ میں اپنے پہلے تقرر کہ کبھی نہیں بھولوں گا، ایک نامزد سروس اور فہم نے
 دن کو مجھے کیوبن پوائنٹ، میاؤنٹ ریویری کی کھلی گودی میں احکام سنائے گئے۔

”مجھے اپنے جہاز مجھے خودام پر تعینات کیا گیا۔ مجھے اس گوام میں پانچ قاقوں کے ساتھ کام کرنا تھا۔ ان کی پشتیں بہت مضبوط تھیں۔ میں وہ دھماکے سے اڑانے والے ہوں کے متعلق کچھ نہیں جانتے تھے، وہ جہاز پر کھنٹر لا رہے تھے، ہر ایک کھنٹر میں ایک ٹن بم تھے اور جہنم رسید کرنے کے لئے کافی تھے۔ کینٹر رسوں کے ذریعہ لا دے جا رہے تھے۔ میں ڈی وی میں کہہ رہا تھا۔ ”فرق کیا ان میں سے ایک رستہ پھسل جاتا یا ٹوٹ جاتا ہے، ارے بیٹھ کر ہوا کا ہوا میں ڈر گیا اور دھڑکھڑکانے لگا۔ میرا گلہ خشک ہو گیا، میرے کھٹنے جھک گئے، میرا دل بیٹھ گیا۔ لیکن میں بھاگ نہیں سکتا تھا! اے فریڈ، سمجھا جاتا، میری بے وفائی ہوتی۔ میرے والدین کی بدنامی ہوتی۔ اور ذرا کی وجہ سے مجھے گولی سے اڑا دیا جاتا۔ میں بھاگ نہیں سکتا تھا۔ جہاں ہنگام میں ٹھہرنے پر مجبور تھا۔ میں لا پرواہی سے ان قاقوں کو دیکھنے لگا جو کھنٹر لگا کو اٹھائے ہوئے تھے۔ جہاز کسی وقت بھی دھماکے سے اڑ سکتا ہے اس خوف اور اندیشہ کوئی ڈیڑھ گھنٹے بعد میرے خود نے میری رہنمائی کی، میں نے اپنے کوچ بھر کر کو سا اور کہا۔ اور دھڑکیو! اگر دھماکہ ہونے سے تم اڑ گئے تو میرے کیا ہو گا؟ تم کبھی اس فرق میں امتیاز نہیں کر سکو گے۔ سلطان میں گھل گھل کر مرنے کی بہ نسبت اس طرح مزاحمت آسان ہے، بیوقوف مت بنو۔ تم ہمیشہ فقہ رہنے کی کبھی توقع نہیں کر سکتے۔ تمہیں یہ کام کرنا ہو گا۔ گولی کا نشانہ نہ بننا ہو گا۔ اس لئے جو مناسب سمجھتے ہو کر لو،

”اس طرح میں گھنٹوں اپنے آپ سے باتیں کرتا رہا اور مجھے کچھ سکون ہونے لگا، آخر کار اپنے آپ کو ناگوار صورت قبول کرنے کے لئے مجبور ہو کر کے میں اپنی پریشانی اور خوف پر غالب آ گیا۔

”میں اس سب کو کبھی نہ بھولوں گا اب جب کبھی مجھے کسی چیز کے متعلق پریشانی ہوتی ہے جو میرے مکان سے باہر میں اپنے کندھے سے لٹکا کر کہتا ہوں۔ اسے بھول جاؤ! میں دیکھتا ہوں کہ اس سے کام چل گیا ہے۔ ایک بسکٹ فروش کا بھی داہا داہا۔ بسکٹ فروش کے لئے تین دفعہ

مرحبا! مرحبا!

یہودیوں کو صلیب پر چڑھانے کے علاوہ تاریخ میں سقراط کی موت کا منظر مشہور ترین ہے۔ آج سے دس ہزار صدیاں بعد بھی لوگ افلاطون کے اس بیان کو پڑھیں گے اور اس سے لطف اٹھائیں گے۔ جو ادبیاتِ عالم میں ایک بے حد خوشامد و خوبصورت پریرگہ ان ہے۔ جسے پادوں والے سقراط سے حسد کرنے اور جلنے والے تیغز کے بعض لوگوں نے اس کے خلاف الزامات خارج کئے۔ اس پر قہر چلایا گیا، اور اسے موت کی مرزا دی گئی۔ جب دوست نواز داروغہ جیل نے سقراط کو نہر کا پیالہ پینے کے لئے دیا۔ اس نے سقراط سے کہا: جو ہو کو رو دھو گا۔ اسے سکون کے ساتھ برداشت کرنے کی کوشش کو دے سقراط نے ایسا ہی کیا، اس نے سکون اور اطمینان کے ساتھ موت کا سامنا کیا جس نے دیوتاؤں کے بھی دل ہلاتے۔

”جو ہو کو رو دھو گا۔ اسے سکون کے ساتھ برداشت کرنے کی کوشش کو دے“ یہ الفاظ مسیح کی پیدائش سے ۲۹۹ سال قبل کہے گئے تھے لیکن آج کی پریشان اور دکھئی دنیا کو ان الفاظ کی پہلے سے بھی زیادہ ضرورت ہے۔ ”جو ہو کو رو دھو گا۔ اسے سکون کے ساتھ برداشت کرنے کی کوشش کو دے“

پچھلے آٹھ سالوں میں مغربوں اور ہمسایہ پڑھتا ہوں جس میں پریشانی کا ذرا بھی ذکر کیا گیا ہو۔ کیا آپ جانتا چاہتے ہیں کہ پریشانی دور کرنے کا عا حد بہترین مشورہ کیا ہے جو مجھے اس سارے مسئلے کے بعد معلوم ہوا ہے؟ اسے ان تائیں الفاظ میں بند کر دیا گیا ہے اسے اپنے غفل خانوں کے تائینوں پر منتقل کر لینا چاہیے تاکہ جب ہم ہاتھ منہ سے گرد و غبار دھوئیں تو اپنے دماغوں سے پریشانی بھی دھو ڈالیں۔ یہ بیش بہا دماغ اکثرین مولد ٹیجہ ہز پر موزر علی عیسائیٹ انجی دینیات برلڈ سے اور مڈل ویسٹریٹ نیویارک نے بھی تھی۔

خدا نے دی مجھے استقامت ان چھ سیزوں کو برل کرنے کی جنہیں میں بدل نہیں سکتا۔

جو چیزیں کو صاب بدل سکتا ہوں ان کو بدلنے کا حوصلہ اور
دونوں کے فرق میں امتیاز کرنے کا شعور۔
پریشانی وہ کرنے کا اصول ہے مندرجہ ذیل ہے :-
گزرے کے ساتھ تعادل کرنا۔

باب :- خسارہ روک احوال

کہا آپ جاننا چاہتے ہیں کہ اسٹاک کی پیمائش پر کیسے روپیہ کیا جاسکتا ہے ؟ ہاں
بہت سے دوسرے لوگوں کو بھی یہی خواہش ہوئی — اور اگر مجھے اس کا جواب معلوم ہوتا
تو یہ کتاب بالآخر آئینہ قیمت پر پہنچتی تاہم مندرجہ ذیل ایک مفید مشورہ ہے جسے اکثر کامیاب
لوگ استعمال کرتے ہیں۔ مجھے یہ کہانی چارلس رابرٹس نے سنائی تھی، وہ بے پیر روپیہ لگانے
والوں کو مشورہ دیا کرتے ہیں اور ان کا دفتر کا ایڈس ۴۲ ویں سٹریٹ نیویارک میں واقع ہے
جس میں اس سے ہزاروں روپے کرنا یا لے لیا تھا۔ یہ ڈالر میرے دوستوں نے شک
کے ہانڈ میں لگانے کے لئے دیئے تھے، میرا خیال تھا کہ میں شک مارکیٹ کو اچھی طرح سمجھتا
ہوں لیکن میں کوڑی کوڑی کھو بیٹھا۔ بے شک کچھ سودوں میں مجھے نفع بھی ہوا لیکن ان کا
ہر چیز ضائع ہو گئی

مجھے اپنے ذاتی نقصان کا کوئی انوس نہیں تھا لیکن اپنے دوستوں کی رقوم کے ضائع
ہونے پر مجھے بڑا افسوس پہنچا۔ حالانکہ وہ لوگ اس نقصان کو آسانی سے برداشت کر سکتے تھے اپنی
کوششوں میں ناکام ہونیکے بعد میں ان سے ملے ہوئے عہدہ تھا لیکن مجھے یہ دیکھ کر بڑا تعجب ہوا کہ انہوں
نے نہ صرف اس نقصان کو سنبھالی خوشی قبول کر لی بلکہ آئندہ روپیہ لگانے کے خیال پر مضبوطی سے جیسے
میں جانتا تھا کہ یہ تیرے لئے احوال پر کامیاب رہا ہوں، اور مجھے زیادہ تر تعذیر اور

دوسرے لوگوں کے مصالح مشورہ پر بھروسہ کرنا پڑتا تھا۔ ایچ۔ آئی فلیس کے الفاظ میں یہ سنی سنائی باتوں اور افواہوں سے بھی باز رہیں فائدہ اٹھانا چاہا۔

میں اپنی غلط فہمیوں پر غور کرنے لگا اور تہیہ کر لیا کہ مارکیٹ میں دوبارہ جانے سے پہلے انہیں معلوم کر کے رہوں گا۔ چنانچہ تلاش و جستجو کے بعد میں نے ایک کامیاب تریسٹے باز بڑی ایس کاٹز سے واقفیت پیدا کر لی۔ مجھے یقین تھا کہ میں اس سے بہت کچھ سیکھ سکتا ہوں۔ کیونکہ کئی سالوں سے اس کی کامیابیوں کے جھنڈے گڑے ہوئے تھے۔ اور میں جانتا تھا کہ اس کی کامیابی محض اتفاقی امر نہیں ہو سکتی۔

اس نے مجھ سے چند ایک سوالات کئے کہ میں پہلے کیسے کاروبار کیا کرتا تھا۔ اس کے بعد مجھے تجارت کا ایک اصول بھی یاد دلا دیا کہ کیا کب تجارت کا ہذا بیت اہم ترین اور دقتی اصول ہے اس نے کہا کہ میں مارکیٹ میں جس سوئے کا بھی پابند ہوتا ہوں اس پر خسارہ روک ا اصول لگا دیتا ہوں مثلاً میں پچاس ڈالر فی حصہ کے حساب سے ایک شاگ خریدتا ہوں تو اسے فی الفور پینتالیس ڈالر کے حساب سے خسارہ روک ا اصول پابند کر دیتا ہوں جس کا مطلب یہ ہے کہ جب شاگ کی قیمت پانچ نقطوں پر جاوے تو یہ پینتالیس کے حساب سے خود بخود کم جائے گا اور نقصان صرف پانچ نقطوں تک محدود رہے گا۔

اس جہان دیدہ استاد نے کہا اگر تم نے پہلی ہی سوچ سمجھ کر پابندیاں قبول کی ہوں تو تمہارا اوسط منافع دس پچیس بلکہ پچاس نقطوں تک پہنچ جائے گا۔ نتیجہ کے طور پر اگر آپ اپنے خسارے کو پانچ نقطوں تک محدود کر کے نصف سے بھی ناٹنڈ غلطیاں کریں پھر بھی آپ کافی روپیہ کمائیں گے۔

میں نے فی الفور اس اصول کو اختیار کر لیا اور ہمیشہ اسے استعمال کرتا ہوں، اس نے میرے محاکموں کے ہزاروں ڈالر بچائے ہیں۔

کچھ عرصے کے بعد مجھے احساس ہوا کہ خسارہ روک ا اصول مارکیٹ کے علاوہ دوسرے

کاموں میں بھی استعمال ہو سکتا ہے، میں نے ہر قسم کی رنجشوں، چیلنجوں، ناگواریوں، اور نفرتوں میں
خسارہ روک، اصول کا استعمال شروع کر دیا اور اس سے جیٹ بہانے کا براہ روک ہوئے ہیں۔

”مثلاً میں اکثر وفات ایک مدرسے کے ساتھ بیچ کھانے کا دن متحرک کر لیتا ہوں، میرا یہ دوست
شافری وقت کی پابندی کرتا ہے، پہلے دنوں میں مجھے گھنٹہ گھنٹہ بھراس کا انتظار کرنا پڑتا تھا،
آخر میں اسے اپنی پریشانیوں پر خسارہ روک، امروں نامہ کرنے کے متعلق بتا دیا میں نے
اس سے کہہ دیکھوں میرے خسارہ روک، اصول کی میعادوں منٹ ہے، اگر تم دس منٹ سے
زیادہ دیر کر کے آئے تو یہ معاہدہ ختم ہو جائے گا، میں بیچ کھاؤں گا اور چلا جاؤں گا؟“

ہف خدا! میری یہ کتنی بڑی خواہش ہے کہ آج سے برسوں پہلے مجھے اپنی بے قراری اپنے
مزاج، اپنے اعمال کی تاویل کی آرزو، اپنی پریشانیوں اور اپنی تمام فہمی اور جذباتی کششوں
پر خسارہ روک، اصول لگانے کا شعور ہو جاتا، مجھ میں ہر صورت حال پر جس نے میرے فہمی سکون
اور طمانیت قلب کے متاثر ہونے کا اندیشہ تھا، غالب آئے اور اپنے آپ سے کہنے کا بھی شعور
کیوں نہیں تھا۔ ”ڈیل کاویٹی“ ذرا دیکھو، کیا یہ صورت حال ایسی ہے کہ کسی بچے جینی اور گھبراہٹ
کا اظہار کیا جائے۔ کیا اور کچھ نہیں ہو سکتا؟ میں نے کیوں ایسا نہ کیا؟

تمام ایک موقع پر میں نے اپنے آپ کو خرد ہاتھوں کر دکھایا اور اس کا مجھے اعزاز ملنا چاہئے
اور اس موقع پر صورت حال تھی بھی بڑی عمدہ تھی۔ میری زندگی کا بحر ان۔ ایسا بحر جس
میں مستقل کھلے تھے اپنی سہائی امیوں، آسٹن، تجویزوں اور خوابوں اور اپنے ساہا سال کے کام
کو منتشر ہوتے دیکھتا تھا۔ بتا دیا کہ میں نے بیس تیس سال کی عمر میں اپنی زندگی ناول لکھ کر
گزارنے کا فیصلہ کیا۔ میں دوسرا فریک فورس، جیک منڈن، یا ماس ہارڈی بننے کی کوشش
کر رہا تھا۔ مجھے ناول نگاری کا اس قدر ضبط تھا کہ میں دس سال تک یورپ میں مقیم رہا۔
— جہاں میں پہلی جنگ عظیم کے بعد پرنٹنگ پریس کے خدو اداں نوٹوں کے زمانہ میں چند
ڈالروں کے ہمارے صرف ایک سستی اور سادہ زندگی بسر کر سکتا تھا۔ میں اپنا اہل خاصہ نکال

لکھنے میں دو سال صرف کئے ہیں نے اس کام کا نام طوفانِ برف دیا تو نام بالکل غلط تھا کیونکہ پیشروں نے اس کے ساتھ وہی سلوک کیا جو دیگر لوگوں کے میٹروں میں بھی سمجھا آئیوں نے طوفانِ برف سے کیا جاتا ہے جب میرے اپنی مشیر نے مجھے بتایا کہ یہ سب بیکار ہے مجھے یہ افسانہ نگاری کی کوئی ہرج، کوئی عکس، کوئی جڑ نہ ہو کوئی صلاحیت نہیں، تو میرے دل کی حرکات و سکنات بند ہو گئیں۔ یہ گھر انراں کے دفتر سے باہر نکلا آیا۔ اگر اس نے میرے کوئی پتہ پکارا تو ابھی مجھے اتنا صدمہ نہ ہوتا، میرے حواسِ جواب سے بے ہوش تھے۔ مجھے احساسِ خودا کی زندگی کے دوڑے پر کھڑے ہوں اور مجھے نہایت اہم فیصلہ کرنا ہے مجھے کیا کرنا چاہیے؟ مجھے کہہ رہا تھا چاہئے اس کھنک سے جانبر ہونے نہیں مجھے کئی ہفتے تک گئے۔ اس وقت میں نے اپنی پریشانیوں پر ہزار ہا روک ٹوک کر دی جیسے انسان بھی سمجھتا نہیں تھے لیکن اب جب میں ماضی کی طرف پیچھے پڑ کر دیکھتا ہوں، مجھے نظر آتا ہے کہ میں نے بالکل ہی کیا تھا۔ میں نے اس ناول کے لکھنے میں دو سال تک خون پسینہ ایک کیا تھا کس لئے؟ — ایک عظیم الشان تجربے کے لئے۔ اور آگے بڑھ گیا۔ میں نے تعلیمِ باغیان کی جماعتوں کی منہلم کرنے پر ٹھانے اور فائزہ دقت بی سوانح نگاری اور غیر افسانوی ادب کی کتابیں لکھنے کا کام شروع کر دیا! ایسی ہی ایک کتاب آپ اس وقت پڑھ رہے ہیں۔

کیا میں یہ فیصلہ کر کے خوش ہوں؟ خوش؟ جب بھی مجھے اسی کا خیال آتا ہے میں خوشی کے عالم میں اپنے آپ کو لگی کوچوں میں ناچتا محسوس کرتا ہوں۔ میں پوری دنیا ستاروں کے ساتھ گھر سکتا ہوں کہ مجھے کبھی ایک لمحے کے لئے بھی یہ غمیاں نہیں آئیں گی کہ دوسرا کس ہار ڈھائی ہوں۔

سوال گزرتے ایک رات جب راتِ طوفانِ تاب کے کنارے آؤ تو بولی شہسبے تھے ہنری مینڈیو نے اپنا مطلع کا نظم غارِ ساز و بختِ شادی چھوڑ دیا، اور اپنی ڈائری میں لکھا کہ کسی چیز کی قیمت وہ رقم ہے جسے میں زندگی کہتا ہوں اور میں کاغذِ انوارِ بیاختراں اس سے

میں چاہتا ہوں کہ میری سن رسیدہ چچی ایدھ میں بھی فلکن کا سا سفود و گندہ کا مادہ موت
 وہ اور چچا فرانک ایک رہن شدہ فارم پر گزرا فکات کیا کرتے تھے اس میں دودھ اور گھاس
 پھوس کثرت سے تھا۔ زمین بھی ناقص تھی اور پھر اس میں گڑھے بھی کافی تھے۔ ان کی گزرا فکات
 بڑی مشکل سے ہوتی تھی۔ پانی پانی صوبہ سمجھ کر استعمال کرنی پڑتی تھی۔ لیکن چچی اپنی غریبانہ جھوڑی
 تزمین و آرائش کے لئے کچھ پرچے اور دو مری چیزیں خریدنا چاہتی تھی۔ اس کا ارادہ تھا کہ وہ
 تعیش کی یہ چھوٹی موٹی چیزیں میری دل دوسری ہی دین اور رسول ڈرائی گڈ مسٹور سے
 ادھار خرید لے گی۔ چچا فرانک نام کسانوں کی طرح مسٹور کے قرض کے منتقل پریشان تھا، وہ
 بلوں کی عدم ادائیگی سے ڈرتا تھا۔ چنانچہ اس نے رازداری سے مسٹور والوں کے پاس جا کر کہا کہ
 وہ اس کی بیوی کو ادھار خریدنے سے روک دیں۔ چچی ایدھ نے یسٹا تو اس کا خون خول اٹھا
 اور کچھ پچاس سال گزرنے کے بعد بھی اس کا خون بدستور خول رہا ہے۔ میں نے اسے یہ کہانی
 ایک خدمت میں بلکہ میسوں میں سنا تے دیکھا ہے جب میں لٹھ سے تھک کر رہ گیا تو وہ میری جھڑپ
 میں نہ ہونے دیتی تھی۔ اس وقت بھی وہ کہانی سننے میں گھٹ گئی۔ میں نے اس سے کہا چچی ایدھ چچا
 فرانک نے آپ کی خودداری کو مدد سہی کہ غلطی کی تھی۔ لیکن کیا آپ عموں میں نہیں کہ پوری نصف
 صدی گزر جانے کے بعد بھی اس کی شکایت کرتے رہنا اس سے بھی بدتر ہے۔ اگر چاند بہتا تو میں
 اسے بھی یہ بات کہہ دیتا۔

چچی ایدھ کو اس کہنے اور تلخ یادوں کی جنہیں وہ پانچویں دہائی تھی، بڑی قیمت ادا کرنی پڑی۔
 اسے ان کے عموں اپنے ذہنی سکون سے محروم ہونا پڑا۔

جب انگلستان کا سابق وزیر اعظم بنجمن فرینکلن سات سال کا تھا، اس سے ایک غلطی ہو گئی۔
 اس نے اسے ستر سال تک یاد رکھا جب وہ سات سال کا بچہ تھا، تو اسے ایک سو ایک سو
 بے حد بے حد کھلونوں کی کمان پر گیا۔ وہ اس قدر خوش میں بھرا ہوا تھا کہ اس نے اپنی
 جیب سے تانبے کے کئے نکال کر کاؤنٹر پر ڈھیر لگا دیا اور نصیحت دے دے بغیر ایک عدد سونے کا

تھا لیکن جب بھی ٹاسٹائی زندگی — روزمرہ کی زندگی — کی مادی میں قدم رکھتا تھا تو ستر سال کی عمر میں بھی اسے اتنا شعور نہیں تھا جتنا ذہنی کلن کو سات سال کی عمر میں تھا وہ شعور سے تھکنا بے بہرہ تھا۔

میرا مفہوم ذہنی کی کہانی سے واضح ہو جائے گا۔ ٹاسٹائی نے ایک ایسا لڑکی کے ساتھ شادی کی جس سے وہ بے پناہ محبت کرتا تھا۔ فی الواقع وہ ایک دوسرے کی محبت میں اس قدر سرور تھے کہ وہ گھٹنوں پر بھجک کر خدا کے حضور میں دعا مانگا کرتے تھے کہ وہ اسی ملکوتی تربک میں زندگی بسر کرتے رہیں لیکن جس لڑکی نے ٹاسٹائی نے شادی کی تھی وہ فطرتاً ہی مزاج تھی اور اس میں رقابت کا جذبہ بھی کافی تھا۔ وہ کاشتکاروں کا بھیس بدل کر اس کے پیچھے پیچھے پھرتی اور جنگلوں میں بھی اس کا پیچھا نہ چھوڑتی آپس میں سخت جھگڑتے ہوئے رقابت کا جذبہ اور متعل ہوا اور وہ اپنے بچوں میں بھی حسد کرنے لگی۔ ایک روز اس نے بندوق اٹھا کر اپنی بیٹی کی تصویر پر گولی مار دی۔ ایک اور موقع پر زہر کی شیشی منہ سے لگا کر فرض پر لوٹنے لگی کہ خود کئی کرلوں گی اس کے پیچھے کہ ایک کونے میں دھب کئے اور خوف سے جھینس مارنے لگی۔

لیکن ٹاسٹائی نے کیا کیا؟ نیمہ میں انسان پر طیش ہی آنے اور فرس توڑنے کا الزام نہیں لگاتا۔ اس کے اشتعالی آنے کی مقول دہم تھی لیکن اس نے اس سے بھی بڑا کام کیا۔ اس کی ایک پریسٹوٹ ڈائری تھی۔ ہاں ایک ڈائری۔ اس نے اس ڈائری میں سارا الزام اپنی بیوی کے سر ٹھہرا دیا۔ یہ اس کی سیٹی تھی۔ وہ آئینہ نسلوں کو یقین دلانے کی کوشش کر رہا تھا کہ وہ اسے بے خطا قرار دیں گی اور اس کی بیوی کو عزم زار دیں گی۔ اس کے جواب میں اس کی بیوی نے کیا کیا؟ اس نے اس کی ڈائری سے یہ اور اوراق پھاڑ کر جلا دیئے! اس نے خود اپنی ڈائری کھنٹی شروع کر دی جس میں ٹاسٹائی کو دلدن بنایا اور اس کی لٹھی کے نام سے ایک ناول بھی لکھا جس میں اپنے شوہر کو خاندانی شہیدان اور اپنے آپ کو شہید بنا کر پیش کیا۔ اور اس کا نتیجہ؟ ان دو انسانوں نے اپنے گھر کو خود ٹاسٹائی کے اپنے الفاظ میں کیوں

پانچ خانہ بنا دیا، ظاہر ہے کہ اس کی کئی وجہیں ہیں اس کی ایک وجہ تو یہ تھی کہ ان کے سیزن کے اندر مجھے اور آپ کو متاخر کرنے کی خواہش مل رہی تھی۔ ہاں، وہ ہم ہی آنے والی نہیں ہیں جو کے متعلق وہ پوچھتا تھا، کیا ہمیں ذرا پرواہ ہے کہ لازم کون تھا؟ ہمیں ہم اپنے مسائل ہیں، مجھے ہوسے ہیں۔ اور ان ٹالسٹائیوں پر ایک منٹ بھی ضائع نہیں کر سکتے۔ اپنی سیٹی کی انہوں نے کتنی بڑی قیمت ادا کی، انہیں پچاس سال تک سرج سرج کے جہنم میں زندہ رہنا پڑا۔ کیونکہ کسی میں بھی انہی عقل نہیں تھی جو کہتا "بند کرو" اور جو کہ کسی میں بھی اقدار کا اتنا شعور نہیں تھا جو کہہ سکتا۔ "ہمیں اس پرزور سے خسارہ روک" اصول لگا دینا چاہیے، ہم اپنی زندگیوں کو برباد کر رہے ہیں۔ "اگر ہم کہہ دیں کہ اب کافی ہو چکا ہے!"

میری میانہ اندازہ رائے ہے کہ صحیح ذہنی سکون کا دارِ مفہم اقدار کے مناسب شعور میں ہے اور میرا عقیدہ ہے کہ اگر ہم اس نہری اصول کی پیروی کریں تو فی الحقیقت اپنی پچاس فیصد کا پریشانیوں دور کر سکتے ہیں۔

پریشانی کی غلامت دور کرنے کا اصول ممبرہ یہ ہے۔

سبب ہمارا جی ابھی رتم و سکے زندگی کے سمنوں میں بری چیزیں خریدنے کو لپکا ہے، تو ہمیں "نک کر اپنے آپ سے تین سوال پوچھنے چاہئیں:-

۱۔ یہ چیز جس کے متعلق میں پریشان ہوں میرے لئے فی الواقع کتنی ضروری ہے؟

ب۔ کون سے مقام پر میں خسارہ روک "اصول استعمال کروں گا۔ اور

۳۔ اے بھول جاؤں گا؟

۳۔ مجھے اس سیٹی کی صحیح معنی قیمت ادا کرنی ہوگی، کیا میں اس کی قیمت سے

پہلے ہی نیا وہ تو ادا نہیں کر چکا؟

باب :- گذشتہ را حلوۃ

یہ جہد مخلقت بوقت فجہ اپنے دماغ میں دینورسار کے پیروں کے نشان جو پتھر پر نقش ہیں نظر آ رہے ہیں۔ اس عجیب مخلقت جانور کے پیروں کے نشان میں نے میل دیویشی کے پتی بورڈی عجائب خانہ سے خرید کر اپنے باغ میں نصب کئے ہیں اور ان کے اٹلی ہونے کے ثبوت میں میرے پاس عجائب خانہ کا سرٹیفکیٹ ہے اور اس امر کی ضمانت ہے کہ یہ اٹھا ڈکڑہ سال کے ہی بنکویا کا کوئی دیوانہ بھی یہ راہ نہیں کر لگا کہ ان اٹھاہ کر ڈکڑہ سالوں میں دس جا کر ان نو کوڑے لکڑیوں پر اٹھا رہے ہیں۔ گڈر چلے گڈر چلے ہو اُسے کا لودم کرنے کا خیال بھی مجنونانہ ہو گا۔ لیکن ہم جسے اکثر ٹوک رہے ہیں جو چیز اٹھا رہے ہیں وہ قطعاً ہوتی تھی ہم یقیناً اس کے ساتھ کوہنے کے لئے کچھ نہ کچھ ضرور رکھتے ہیں لیکن حتی الامکان اس واقعہ کو ہمیں بدل سکے جو اٹھا رہے ہیں گڈر چلے چلو پندرہ پڑھو اٹھا۔

خدا کی خدائی میں ماضی کو تیسری اور کار آمد بنانے کا صرف ایک طریقہ ہے، وہ یہ کہ ہم کوئی اور اطمینان کے ساتھ اپنی گذشتہ غلطیوں کا تجزیہ کریں ان سے فائدہ اٹھائیں اور پھر انہیں کھول سہائیں۔

جس جانتا ہوں کہ یہ درست ہے لیکن کیا مجھ میں ہر وقت ایسا کرنے کا حوصلہ اور شعور ہوتا ہے؟ اس سوال کا جواب دینے کے لئے میں آپ کو اپنے ایک عجیب غریب تجربے کے متعلق بتانا چاہتا ہوں جو کئی سال پہلے مجھے حاصل ہوا تھا، میں نے ایک پانی تنگ کا نفع اٹھا لیا۔ تجربہ کار لوگ ان لوگوں کے خلاف کریڈٹ دیتے۔ ہوائیوں کے جس نے تعلیم ہالغان کو وسیع پیمانے پر چلانے کی ہم شروع کی۔ مختلف شہروں میں شاخیں کھولیں اور بالائی اخراجات اور نشر و اشاعت پر خوب جی کھول کر روپیہ صرف کیا میں تسلیم کرتا ہوں کہ اس قدر مصروف تھا کہ حسابات دیکھنے کی نہ تو میرے پاس فرصت تھی اور مجھے خواہش تھی، میں اس قدر بھولا اور بے ریاء تھا کہ

مجھے یہ بھی محسوس نہ ہوا کہ اخراجات اور آمدنی کی نگرانی اور جانچ پڑتال کے لئے ایک ہوشیار اور سمجھدار منیجر کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک سال کے بعد مجھے یہ سہولت اور درجہ امتیاز حقیقت معلوم ہوتی کہ اتنے وسیع کاروبار کے باوجود ہمارے منافع میں ایک پائی تک کا اضافہ نہیں ہوا یہ معلوم ہونے کے بعد مجھے دو باتیں کرنی چاہیئے تھیں۔ اول مجھے بھی وہ کرنا چاہیئے تھا جو بینک کے دیوالیہ ہوجانے پر اپنی عمر بھر کی کمائی — چالیس ہزار ڈالر — کے چھین جانے سے جتنی سائنسدان خارجہ شنگھائی کا دورہ کرنے گیا تھا۔ جب اس سے کسی نے پوچھا: ”آپ جانتے ہیں کہ آپ دیوالیہ ہوجکے ہیں؟ تو اس نے جواب دیا: ”ہاں میں نے سنا ہے۔“ اور پھر پڑھانے میں مشغول ہو گیا۔ اس نے اس نقصان کو اپنے ذہن سے بالکل نکال دیا اور پھر کبھی اس کا ذکر تک نہیں کیا۔

دو تھہری بات جو مجھے کرنی چاہیئے تھی وہ یہ ہے کہ وہ یہ کہ مجھے اپنی غلطیوں کا تجربہ کرنا چاہیئے تھا اور ان سے ایک پائدار اور مستقل سبق لینا چاہیئے تھا۔

تکس سچی بات یہ ہے کہ میں ان دونوں میں سے کچھ بھی نہ کیا۔ اس کے بجائے میں پریشانیوں کے بھنور میں غوطے کھانے لگا۔ میں کئی مہینوں تک اضطراب اور مایوسی میں مبتلا رہا۔ میری نیند اڑ گئی اور وزن کم ہو گیا۔ اس عظیم غلطی سے سبق سیکھنے کے بجائے میں نے جھوٹے پیمانے پر پھر وہی کام بھروسہ کر دیا۔

اس ساری طاقت کا اعتراف کرتے ہوئے سمجھتا ہوں لیکن بہت عرصہ پہلے مجھے معلوم ہو گیا تھا کہ ”میں آدمیوں کو یہ سمجھانا بہت آسان ہے کہ کیا کرنا چاہیئے لیکن اپنی تعلیم پر عمل کرنے والے میں آدمیوں میں سے خود ایک ہونا بہت مشکل ہے۔“

میری یہ گفتی بڑی خواہش ہے کہ کاش مجھے بھی خارجہ شنگھائی سکول میں داخل ہو کر مسٹر بریڈوائٹ سے تعلیم حاصل کرنے کا شرف حاصل ہوتا۔ مسٹر بریڈوائٹ ہی استاد ہیں جن کے زیر سایہ ایلمن سائڈرس ۱۹۲۹ء وڈی کرسٹ ایونیو، بروکس (نیویارک) نے تعلیم پائی تھی۔

مٹر سٹڈرل نے مجھے بتا دیا کہ میں نے اپنی زندگی کا سب سے قیمتی سبق اپنی حفظانِ صحت کی کلاس کے ڈاکٹر بریڈ وائن سے سیکھا ہے۔ انہوں نے اپنی کچھ کہانی سناتے ہوئے کہا کہ میں بھی اپنے غصہ میں شباب میں ہی تھا لیکن اس وقت بھی میں پریشان اور متفکر رہا کرتا تھا مجھ سے جو غلطیاں سرزد ہوتی تھیں، میں ان کے متعلق پریشان رہا کرتا تھا اگر میں امتحان کے کسی پرچے میں غلطی ہو جاتا تو میں اس خطے سے ساری رات بڑا جاگتا رہتا اور اپنی آنکھوں کے ناصی پھاننا نہ کرتا کہ میں پاس نہیں ہو سکا میں جو بھی کام کرتا ہمیشہ اُسی کے متعلق سوچتا رہتا اور میری یہ خواہش ہوتی کہ کاش میں نے اپنے وہ ساری طرح کیا ہوتا۔ جو کچھ میں کہتا، اس کے متعلق غلطی نہ ہوتا کاش میں نے اس سے بہتر کیا ہوتا۔

”پھر ایک صبح ہماری جماعت سانس کی لیا رٹری میں جمع ہو گئی وہاں استاد بریڈ وائن نے دودھ کا ایک بوتل اپنی میز پر نمایاں کر کے رکھی ہوئی تھی ہم سب اپنی اپنی نشستوں پر بیٹھ گئے لیکن ہماری نگاہیں دودھ کی بوتل پر جمی ہوئی تھیں۔ سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ اس کا ہمارے لیے کیا مطلب ہے۔ پھر اچانک استاد بریڈ وائن اپنی کرسی سے اٹھ کھڑے ہو گئے۔ انہوں نے دودھ کی بوتل فضا میں کھولائی اور وہ گھٹ سے ٹوٹ کر نامدیں جا گری۔ اور مٹر بریڈ وائن کی کوٹھن بولٹا آواز سنائی دی۔ گھر سے ہونے والے دودھ پر مت چلاؤ۔

”انہوں نے پھر ہم سب کو نامد کی طرف آنے اور ٹوٹے ہوئے شیشے کے ٹکڑوں کو دیکھنے کا اشارہ کیا۔ انہوں نے ہم کو کہا کہ خوب اچھی طرح سے دیکھ لو۔ کیونکہ میں چاہتا ہوں کہ تم اس سبق کو زندگی بھر یاد رکھو۔ وہ دودھ ضائع ہو چکا ہے تم اسے نالی میں بہتے ہو دیکھ سکتے ہو اور کسی قسم کا آواز دلا، ہاں کار پر لیشی فی انظر اب اس کا ایک قطرہ بھی وہاں نہیں لاسکتا۔ ذرا سی احتیاط اور دھیان سے وہ دودھ بچا یا جاسکتا تھا لیکن اب بہت دیر ہو چکی ہے۔

— ہم صرف اتنا ہی کر سکتے ہیں کہ اسے اپنے ذہن سے بھلا دیں اور اس کا کام شروع کر دیں۔“

اس سٹڈرل نے مجھے بتا دیا کہ اس چھوٹے سے تجربے نے مجھے عملی زندگی کے متعلق اتنا

کچھ کھلایا جو میں چار سال ہائی سکول میں رہ کر بھی نہیں سیکھ سکا تھا۔ جب میں اقلیدس اور
لاٹینی بھول چکا تھا، اسی وقت بھی میرے ذہن میں موجود رہا، اس نے مجھے کھلایا کچھ
ہوسکے دودھ کو گرنے سے بچایا جائے لیکن ایک دن یہاں یہ گر جائے اور نالی میں بہہ
جائے تو پھر اس کے متعلق بھول جانا چاہیے۔

غالباً بعض تاریخی اس قدر فرسودہ اور بوسیدہ ضرب الشل "گرے ٹی" جو دودھ پر مت
چلاؤ کہ اس قدر اہمیت دینے پر ناک بھوں چڑھائیں گے میں جانتا ہوں کہ یہ مولیٰ فرسودہ
اور پیش یا نمانتا ہے لیکن مجھے یہ بھی معلوم ہے کہ یہی روایتی، فرسودہ اور حقیر ضرب الشل
تمام زمانوں کی عقل و ذہانت کا پتہ چڑھیں۔ نسل انسانی کے آتشیں تجربے کی پیداوار ہیں اور
لا قدر اندسوں سے وراثتاً چلی آرہی ہیں اگر آپ کو وہ ہر چیز پڑھنی پڑے جو اسے زمانہ
دوران کے علماء و فضلاء نے پریشانی کے متعلق لکھی ہے تو آپ "گرے ٹی" جو دودھ پر مت
چلاؤ اور اپنے یوں نکتہ ہتھینے سے پہلے انہیں عبور کرنے کی کوشش نہ کرو۔ جیسی فرسودہ اور
روایتی کما وقتوں جیسی کوئی خیادہی اور بڑھ چڑھ نہیں پڑھیں گے اگر ہم ان کہا وقتوں پر ناک بھوں
پڑھانے کے بجائے ان پر عمل کریں تو ہم تقریباً ایک کال زندگی بسر کرنے لگیں کیونکہ جب تک علم
پر عمل نہ کیا جائے وہ قوت نہیں بنتا اور اس کتاب کا مقصد آپ کو کوئی نئی چیز بتانا نہیں ہے اس کا
مقصد آپ کو کچھ پہلے جانتے ہیں اس کی آپ کو یاد دہانی کرنا اور آپ کو اس پر عمل کرنے
کی ترغیب دلاتا ہے۔

میں انجینیئر فزکس شید جیسے انسان کا ہمیشہ مداح رہا ہوں۔ ان کے پاس ایک طرف
حقیقت کو ایک نئے اور دلاویز پیرائے میں بیان کرنے کا ملکہ تھا۔ وہ فلاوٹ لٹری کے
ایڈیٹر تھے۔ انہوں نے ایک دفعہ کسی کالج کی گریجویٹ کلاس سے خطاب کرتے ہوئے پوچھا
آپ میں سے کتنے لوگوں نے کبھی کومپی جیری ہے؟ وہ فرما ہا تھا کھڑے کر لیں! اکثر طلباء
کے ہاتھ کھڑے تھے۔ اچھا تو کبھی کسی نے براہ بھی چیرا ہے؟ کوئی ہاتھ نہیں کھڑا تھا!

سرٹڈ نے باواز عدہ کہا۔ "ہاں آپ براہ نہیں چیر سکتے۔ یہ تو پہلے ہی جو کر براہ وہ
 بن چکا ہے، یہی حال ماضی کا ہے۔ جب آپ ایسی چیزوں کے متعلق پریشان ہوتے ہیں جن میں
 آپ کر چکے ہیں تو آپ محض براہ چیرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔"

جب میں بال کا شہرہ آفاق کھلاڑی بونی میک ایکسی سال کا بڑا، میں نے اس سے
 پوچھا کیا آپ کبھی ہار ہی ہوئی تھیلوں کے متعلق بھی پریشان ہوتے ہیں؟
 "ہاں میں اس پریشان ہوا کرتا تھا۔ کوئی میکسی میرے سوال کا جواب دیتے ہوئے
 کہتا "لیکن اٹھ سال ہوئے میں اس حماقت پر غالب آچکا ہوں۔ مجھے معلوم ہوا کہ ایسا کرنے
 سے کسی قسم کا فائدہ نہیں پہنچتا۔ اس نے کہا "جو پانی بہہ کر کھڑی میں جا چکا ہو، آپ اس
 دانے نہیں پیس سکتے۔"

ہاں، جو پانی بہہ کر کھڑی میں جا چکا ہو، آپ اس سے ڈالے نہیں پیس سکتے، ٹکڑیاں نہیں چیر
 سکتے لیکن آپ اپنے پہرے پر بھر پور اور اپنے معدے میں ناسور ضرور پیدا کر سکتے ہیں۔

گذشتہ تین سو سالوں میں نے جیکب میپ سی کے ساتھ کھانا کھایا۔ اس نے مرثا اور
 تیزوں کا شور بکھاتے ہوئے مجھے اس مقابلہ کے متعلق بتایا جس میں اس نے ٹی سے بیوی
 وریٹ جیمس شپ ہاری تھی۔ قدرتی طور پر یہ اس کی انا کے لئے ایک طوفانی تھا، اس مقابلے کے
 میں دوران میں اس نے مجھے بتایا۔ "اچانک مجھے احساس ہوا کہ میں بوڑھا ہو گیا ہوں۔۔۔۔۔"

دسویں راؤ ٹنگ میں اپنے پاؤں پر کھڑا تھا لیکن بت بگڑ چکی تھی، میرا دم بھول گیا تھا، بیرو
 لال سرخ نور ہوا تھا اور میری آنکھیں تقریباً بند ہو چکی تھیں۔۔۔۔۔ میں نے ریفریکٹو
 ٹی کا تھکا میرا بی کے نشان کے طور پر اٹھاتے دیکھا۔۔۔۔۔ میں اب دنیا کا چمپین نہیں رہا تھا
 میں لوگوں کے عجم کو جیتے ہوئے بارش میں اپنے ڈریسنگے دم کی طرف چل پڑا۔ جب میں گزرتے
 لگا چند لوگوں نے میرے ہاتھ کو پکڑنے کی کوشش کی، میں نے انہیں میں آسنو تھے

ایک سال بعد میری ٹی کے ساتھ ٹکڑ ہوئی۔ لیکن سب کچھ بیکار تھا۔ میں ہمیشہ کے لئے

ختم ہو چکا تھا، اتنا کچھ ہونے کے باوجود پریشان نہ ہونا میرے لئے ناممکن تھا لیکن میں اپنے آپ سے کہا: میں ماضی میں نہیں رہوں گا اور نہ ہی گزے ہوئے دودھ پر چلاؤں گا: یہی اس مسئلے کو بہداشت کروں گا اور اس سے شکست قبول نہیں کروں گا۔

اور جبکہ ڈیمپ سی نے بالکل ہی کیا۔ کیسے؟ بار بار اپنے آپ سے کہہ کر کہتی پریشان نہیں ہونگا؟ نہیں ایسا کرنے سے تو وہ ماضی کی شکستوں اور پریشانیوں کے متعلق سوچنے پر مجبور ہو جاتا اس نے اب بھی شکست کو تسلیم کر کے اس کی یاد کو مٹا کر اور پھر اپنی توجہ کو مستقبل کی تجویزوں پر منطقت کر کے کیا اس نے ایسا براڈوے میں جبکہ ڈیمپ سی ریسورٹ اور ۹۷ ٹریٹس میں گریٹ مارٹھن ہوٹل کھول کر کیا اس نے ایسا انعامی مقابلوں کو ترقی دے کر اور بے بازی کی نمائش کر کے کیا اس نے ایسا اس طرح کیا کہ وہ تعمیری کام میں اس قدر مصروف ہو گیا کہ ماضی کے متعلق پریشان ہونے کے لئے نہ تو اس کے پاس وقت تھا اور نہ ہی وہ جیکب ڈیمپ سی نے مجھے بتایا کہ مجب میں یکمب تھا اس وقت مجھے اتنی خوشی حاصل نہیں تھی کہ پچھلے دنوں سے حاصل ہے!

جب میں تاریخ اور سوانح حیات کی کتابیں پڑھتا ہوں اور لوگوں کو کٹھنوں اور لاگھٹ گھائیوں سے گذرتے اور سخت حالات کا مقابلہ کرتے ہوئے دیکھتا ہوں تو مجھے یہ دیکھ کر بہت تعجب ہوتا ہے کہ ان میں اپنی پریشانیوں اور دکھوں کو مٹانے اور حتمی زندگی بسر کرنے کی صلاحیت ہے اور خود میرے اندر ایک نیا جذبہ اور جوش موجزن ہو جاتا ہے۔

مجھے ایک دفعہ سنگ سنگ جیل دیکھنے کا موقع ملا، مجھے یہ دیکھ کر بڑی حیران ہوئی کہ وہاں کے قیدی عام انسانوں کی طرح خوش باش زندگی بسر کر رہے تھے۔ میں نے سنگ سنگ کے داروغہ بوس۔ ای۔ لاؤز سے اس کا ذکر کیا اور اس نے مجھے بتایا کہ جب شروع شروع میں جرم سنگ سنگ پہنچتے ہیں تو بڑے تلخ مزاج اور کبیدہ خاطر نظر آتے ہیں لیکن یہاں کے قیام کے چند مہینوں کے بعد اکثر ذہین لوگ اپنی بے بسیوں کو بھلا دیتے ہیں اور سکون

تکب کے ساتھ جیل کی زندگی قبول کر لیتے ہیں۔ اور اس سے زیادہ سے زیادہ غائدہ اٹھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ وار وغہ جیل نے مجھے سنگ سنگ کے ایک ہا جنیان قیدی کے تعلق بتایا جو جیل اور سبزیاں بوتے وقت گکایا کرتا تھا۔

پھول اور سبزیاں بوتے وقت سنگ سنگ کا گانے والا قیدی ہمیں سے اکثر کی نسبت زیادہ سمجھدار اور باشعور تھا کیونکہ وہ جانتا تھا کہ متحرک انگلی کھتی ہے اور کھینے کے بعد حرکت کرتی ہے

تمہارا تقویٰ اور ہمتاری ساری سمجھ بوجھ اس کی نکھی ہوئی نصف سطر بھی نہیں کاٹ سکیں گے

اور نہ تمہارے سارے آسواں کا ایک لفظ تک مٹا سکیں گے۔
اس لئے آفر منافق کئے جائیں۔ ٹھیک ہے کہ ہم غلطیوں اور حماقتوں کا ارتکاب کر چکے ہیں۔ لیکن پھر کیا؟ کون نہیں کرتا؟ نیپولین نے بھی جتنی لڑائیاں لڑیں، ان میں سے ایک تہائی ہار دی۔ غالباً ہماری اور سٹارٹس و نیپولین سے بدتر نہیں۔ کون جانتا ہے؟
اور کب بادشاہ کی ساری پیادہ اور گھوڑے سوار فوج ماضی کا ایک لمحہ بھی داپی نہیں لے سکتی اس سے ہمیں اصول ملایا اور کھانا چاہیے۔
گزشتہ را معلوۃ، آئندہ را احتیاط۔

حصہ سوئم

پریشان ہونے کی عادت چھوڑنے کے طریقے

خلاصہ

اصول (۱) کسی کام میں مشغول رہ کر اپنے ذہن سے پریشانی نکال دیجئے۔ کثرتِ کار تفکرات کی بہترین دوا ہے۔

اصول (۲) چھوٹی چھوٹی باتوں پر تفکرات مت ہوئے۔ چھوٹی اور ادنیٰ چیزوں — زندگی کی پیش یا آفتاد اور معمولی چیزوں — کو اپنی مسرت اور خوشی بناد رکھئے نہ دیجئے۔

اصول (۳) اپنی پریشانیوں کو دور کرنے کے لئے قانون اعتدال استعمال کیجئے۔ اپنے آپ سے پلوچئے۔ آخر اس چیز کے خلاف کون سے حالات کام کر رہے ہیں، جو اسے واقع ہونے نہیں دیتے؟

اصول (۴) ناگزیر کے ساتھ تعاون کیجئے، اگر آپ کو معلوم

ہے کہ حالات آپ کے قابو سے باہر ہو چکے ہیں۔
 اور آپ انہیں بدل نہیں سکتے۔ اپنے آپ سے
 کہئے ”یہ ایسا ہی ہے، اس کے ماسوا ہرگز نہیں
 ہو سکتا۔“

اصول دہ، اپنی پریشانیوں پر ”خمارہ مدوک“ اصول کا اطلاق
 کیجئے۔ سوچ کر فیصلہ کیجئے کہ یہ چیز کس قدر پریشانی
 کی محتاج ہے۔ اور اس سے زیادہ اس کے
 متعلق قطعاً پریشان ہو جائے۔

اصول دہ، گذشتہ ما صلوٰۃ آئندہ ما احتیاط - برادہ پھیرنے
 کی کوشش مت کیجئے۔

حصہ چہارم

پریشانیوں اور ذہنی رویہ

باب ۱۲ - خیالات کی اہمیت

چند سال ہوئے مجھ سے ایک ریڈیو پروگرام میں ایک سوال پوچھا گیا: اپنی زندگی میں آپ نے سب سے بڑا سبق کیا سیکھا ہے؟

میرے لئے اس کا جواب دینا آسان ہے۔ میں نے اپنی زندگی میں اہم ترین سبق یہ سیکھا ہے کہ ہمارے خیالات و تصورات ہماری شخصیت کے عینہ وار ہیں۔ اگر مجھے معلوم ہو جائے کہ آپ اس وقت کیا سوچ رہے ہیں تو میں فوراً بتا دوں گا کہ آپ کیسے آدمی ہیں۔ جو کچھ ہم میں ہمارے خیالات ہی ہیں ایسا بناتے ہیں۔ ہمارا ذہنی رجحان ہی ہماری قسمت کا تعین کرتا ہے۔ اس کی ظاہر ایسٹن کے الفاظ ہیں: ایک انسان وہی کچھ ہے جو وہ تمام دن سوچتا ہے۔ — اور اس سے مختلف وہ ہو بھی سکتا ہے؟

ہاں یہ بڑا یہ عقیدہ ہے کہ ہمارے سامنے سب سے بڑا اہم واحد مسئلہ مجمع قسم کے خیالات کا انتخاب ہے۔ اگر تم یہاں کامیاب ہو جائیں تو ہم اپنے سارے مسائل کو نہایت آسانی اور جلدی

کے ساتھ فٹا سکے ہیں۔ مملکتِ روم کے حکمران اور عظیم فلسفی ماکس اوریل ایس نے اسے سٹوٹ
 الفاظ میں کو دیا ہے۔ تمہاری زندگی ہمارے خیالات سے بنتا ہے؟
 اگر ہم خوشی اور مسرت کے خیالات سوچیں گے تو ہم خوش اور مسرور رہیں گے، اگر ہمارے
 خیالات افسردہ اور پریشانی سے ہیں تو ہم پر بھی افسردگی اور پریشانی کی محبت ہو جائے گی۔ بڑا دل نہ
 خیالات ہیں بزدل اور ڈرپوک بنادیں گے اور بے اختیار خیالات شایدیں بجا رہنا دیں۔ اگر ہم ناکافی
 کے متعلق سوچیں گے تو ہم یقیناً ناکام رہیں گے اگر ہم اپنے آپ پر ترن کھاتے رہیں گے تو ہم کوئی ہم
 گزینہ کرے گا ہم سے دور رہا گے۔ گارنٹونسنٹ پیل کے الفاظ میں آپ وہ نہیں جو آپ سمجھتے
 ہیں بلکہ وہ ہیں جو آپ سوچتے ہیں؟

کیا میں شیخ پیل کی اختیار کرنے کی حمایت کر رہا ہوں یا نہیں؟ بد قسمتی سے زندگی اتنی سہل اور
 آسان نہیں ہے لیکن میں اتنا ضرور کہوں گا کہ میں شیخ رحمان کے بجا شے حبیب رحمان اختیار
 کرنا چاہیے۔ دوسرے الفاظ میں ہمیں اپنے مسائل پر دھیان تو ضرور دینا چاہیے لیکن پریشان
 ہو کر نہیں ہونا چاہیے۔ پریشانی اور دھیان میں کیا فرق ہے؟ ہم اس کی وضاحت کرنا نہیں ہر
 بار جب میں نیویارک کے بازاروں میں گزرتا ہوں، مجھے اس کا دھیان تو ضرور ہوتا ہے لیکن اس کے
 متعلق پریشانی بالکل نہیں ہوتی۔ دھیان کا مطلب یہ ہے کہ اپنے مسائل کا یقین کرنا اور سکون کے ساتھ
 انہیں پائیپلین تک پہنچانے کیلئے قدم اٹھانا۔ پریشانی کا مفہوم بالکل دوسرا ہے جس میں گھومنا ہے
 کوئی شخص اپنے پیچیدہ مسائل پر دھیان دینے کے باوجود اپنے کوٹ میں سرخ شکاری پھول
 لگا کر اور گردن بلند کر کے چل پھر سکتا ہے۔ میں نے ماس آول کو ایسے ہی کرتے دیکھا۔ مالک
 زمانے میں مجھے پہلی جنگ عظیم میں ایلن بانی مارش ہم مشہور فلمیں دکھانے میں لاواں کامیو کا
 رفیق کار رہنے کا شرف حاصل رہا ہے۔ اس نے اور اس کے ساتھیوں نے جنگ کے
 کوئی آدمی حربہ محاذوں پر یہ تصویروں کی اتلی تھیں۔ ان میں سب سے بہتر فلم ٹی ایس
 ہارٹس کی انجمن عربی فوج اور مقدس سرزمین پر ایلن باقی کا قبضہ تھی۔ اس کی مصورتانہ تقریریں

جی کاغذ ان لائسنس کے ساتھ عرب میں اور اہل ہائی کے ساتھ فلسطین میں تھا۔ لندن اور ساری دنیا میں ایک سنہی پیدا کر رکھی تھی۔ لندن کے قیصر کی طرح ہفتے کے لئے عتوی کر دیئے گئے تاکہ وہ کاؤنٹ گارڈین وائی اسپر بارڈر میں اپنی عظیم قہم کی کہانی سنانے اور تصویریں دکھانے کا کام جاری رکھ سکے۔ لندن میں حیرت انگیز کامیابی حاصل کرنے کے بعد اس نے بہت سے دوسرے ملکوں کے کامیاب دورے کئے۔ پھر اس نے ہندوستان اور افغانستان کی زندگی اور طرزِ حاشوت کی فلم بنانے میں دو سال لگائے۔ پھر مت کی ٹھوکریں کھانے کی باری آئی۔ شہرت اور زندگی میں اس حد تک اسے تنگ کیا کہ ایک روز لندن میں اس کا دیوانہ لگی گیا۔ اس وقت میں اسے ساتھ تھا مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ ہماری حالت اس قدر زدی ہو چکی تھی کہ میں ارناں نزلین موٹوں میں جا کر کھانا کھانا پڑا۔ اور اگر مشہور رسکٹ فن کا جرمز کیسے ہیں کچھ پہلے اُدھار نہ دیتا تو ہم وہاں سے بھجنا نہ کھاسکتے۔ اس کہانی کا اختتام یہ ہے کہ اس وقت بھی جب ملاول ہاس بیماری قرضتوں اور انتہائی مالی بوسوں کے بوجھ تلے دبائٹا تھا۔ اسے دھیان تھا۔ وہ پریشان نہیں تھا۔ وہ جانتا تھا کہ اگر اس نے اپنے مخالفین سے شکست قبول کر لی تو اس کا وجود قرضخواہوں سمیت ہر گھم کے لئے بیکار اور لامبانی ہو گا۔ چنانچہ ہر روز صبح کے وقت وہ کام پر جانے سے پہلے ایک پھول خریدتا۔ اسے اپنے کوٹ پر لگانا اور اپنی گودھ جند کر کے خود اعتمادی کے ساتھ قدم اٹھانا ہوا۔ آکسفورڈ سٹریٹ سے گزرتا اس کے خیالات شہمت اور رجائی تھے۔ اور اب اس نے شکست سے شکست کھانے سے انکار کر دیا۔ اس کے لئے مقابلہ میں مار کھیل کا ایک لازمی جز بن گیا تھا۔ اور اگر آپ بلند ہونے کو چھوڑنا چاہتے ہیں تو آپ کو یہ مضبوط رکھنا ضرورتاً ہے۔

ہمارا ذہنی رویہ ہماری جسمانی قوت پر ناقابلِ یقین حد تک اثر انداز ہوتا ہے۔ برطانیہ کا مشہور ماہر نفسیات اور علاج دہانی جے۔ اے۔ ہیلز ویلڈ اپنی نفیس کتاب قوت کی انقیاد میں اس حقیقت کی نہایت عمدہ مثال دیتا ہے۔ وہ لکھتا ہے میں نے جسمانی قوت پر ذہنی توجہ کے اثرات کا مقابلہ کئے لئے تین اشخاص سے کیا کہ وہ اس مقصد کے

مئے اپنی خدمات پیش کریں۔ اس اثر کو ایک آلہ جسے قوت پیا کہتے ہیں، پھر کرنا چاہتا ہے ان آدمیوں سے یہ کہا گیا کہ وہ قوت پیا کو اپنی ساری طاقت پکڑیں۔ اس نے تین مختلف حالتوں میں ان کا معائنہ کیا۔

جب اس نے عام بیداری کی حالت میں ان کا معائنہ کیا تو ان کی اوسط گزرت ۱۰.۱ تھی۔ جب اس نے انہیں قشری توجہ سے اذیت دیکر کے ان کا معائنہ کیا۔ اور اس قسم کی یہ بھی کہا کہ وہ بہت کمزور ہو چکے ہیں تو ان کی اوسط گزرت ۲۹ پونڈ تھی۔ جو ان کی ہم قوت کے لئے بھی کم تھی ان میں سے ایک آدمی کو کئے بازی میں انعام مل چکا تھا۔ یہ جب قشری توجہ سے متاثرہ حالت میں اسے بتایا گیا کہ وہ بہت کمزور ہے تو اس نے جواب دیا: مجھے اپنا بازو نیچے کے بازو کی طرح ہلکا پھلکا محسوس ہوتا ہے۔

جب کپتان ہیڈ نیڈ نے تیسری دفعت ان کا معائنہ کیا اور قشری توجہ سے متاثرہ حالت میں انہیں بتایا کہ وہ بہت مضبوط اور طاقتور ہیں تو ان کی گزرت ۴۴ پونڈ تک پہنچ گئی ہے جب ان کے ذہن قوت کے مثبت خیالات سے بھر دیئے گئے تو ان کی حقیقی جسمانی قوت تقریباً پانچ گنا بڑھ گئی۔

خیال کی طلسمی قوت کی وضاحت کے لئے میں آپ کو تاریخ امریکہ کی ایک ہنریت ہی میرٹ ٹیکیز کہنا چاہتا ہوں۔ اس کے متعلق ایک پوری کتاب لکھی جا سکتی تھی۔ لیکن تینوں متعلق سے کام لیتا ہوں خانہ جنگی ختم ہونے کے متواتر تیس برس بعد اکتوبر کی ایک سرد اور بارش رانی رات کی ایک بے خانہ دل اور بے رحمیت نے جن کی روئے زمین پر ایک آوارہ سے زیادہ حقیقت نہ تھی، ایسبری (مسیحیوں میں ایک ریٹائرڈ بحری کپتان کی بیوی "سانی" دیب سٹر کے مکان پر دستک دی۔

جب سانی دیب سٹر نے دروازہ کھولا تو اسے ایک کمزور، نحیف اور نحس سی بالہ دار مخلوق نظر آئی، جو بے غلام کھال اور ہڈیوں کے سونپنڈ سے مشبک ہی کچھ زیادہ ہو گی۔ اس اجنبی خاتون

نے اپنا نام مسز گلوور بتایا اور کہا۔ ”یہ رات دن ایک غنیمت ملے گی کھوٹی رہتی ہوں اور کسی اپنے گھر کی تلاش میں ہوں جہاں میں اطمینان سے بیٹھ کر اس پر سوچ بچار کر سکوں اور اسے غلطی جا رہی ہوں۔“

”پھر یہیں کیوں نہیں بٹھرتی؟“ مسز ویب سٹر نے جواب دیا۔ ”میں اتنے بڑے مکان میں بالکل اکیلی رہتی ہوں۔“

اگر تعصبات کے ایام میں مسز ویب سٹر کا داماد بل ایس نہ آتا تو شاید مسز گلوور غیر معینہ وقت تک وہیں پڑی رہتی۔ لیکن جب اسے مسز گلوور کی موجودگی کا علم ہوا تو اسے بڑا غصہ آیا اور چلا کر بولا۔ ”یہ اس گھر میں کسی آدمی کو برداشت نہیں کر سکتا۔ اور اس نے اس بے چاری بے خانصحت کو باہر نکل دیا، وہ چند منٹ وہیں بارش کی کھڑی ٹھٹھری رہی اور پھر کسی پناہ گاہ کی تلاش میں شرک پر چل پڑی۔“

کہانی کا تعجب خیز حصہ اب شروع ہوتا ہے۔ وہ آدمی گردیجے بل ایس نے دھکے دیکر گھر سے باہر نکال دیا تھا۔ دنیا کے خیالات و افکار پر اس قدر چھاؤنی کہ تاریخ عالم میں اس کی ڈھونڈنے سے نشان نہیں ملتا۔ اب اس کے لاکھوں غلام پیر و کار اسے میری بیکاریڈی — سبھی سائنس کی بانی — کے نام سے جانتے ہیں۔

لیکن اسی وقت تک وہ اپنی زندگی میں بیماری، دکھ، غم اور الم کے سوا بہت کم چیزیں سمجھتا ہوئی تھی۔ اس کا پہلا شوہر شادی کے چند ہی روز بعد انتقال کر گیا۔ اس کا دوسرا شوہر ایسے تنہا چھوڑ گیا کہ شادی شدہ عورت کے ساتھ بھاگ گیا اور کچھ عرصے کے بعد ایک خیراتی ہسپتال میں مر گیا۔ اس کا صرف ایک ہی بیٹا تھا اور اسے بھی وہ بیماری آگیا۔ امداد کی وجہ سے چھوڑنے پر مجبور ہو گئی، اس وقت وہ صرف چار سال کا تھا اور وہ اس قدر ایک دوسرے کی نگاہوں سے دور چلے گئے کہ کہیں سال تک ان کی آپس میں ملاقات نہ ہو سکی۔

مسز ایڈی کی صحت ہمیشہ خواب رہتی تھی۔ اس لئے اس کے اپنے الفاظ میں وہ "حاضی علاج کی سائنس میں بڑی دلچسپی لینے لگی لیکن لی ان (پھیوٹیکس) کے مقام پر اس کی زندگی کا ڈرامائی موڑ آگیا۔ ایک روز جب سردی معمول سے کچھ زیادہ ہی پڑ رہی تھی، چلتے چلتے اس کا پاؤں پھسل گیا اور وہ برقی بیڑی پر گر پڑی۔ اور ہیوسن ہو گئی۔ اس کی ریڑھ کی بڑی اس قدر زخمی ہو گئی تھی کہ اس کے سارے بدن میں قشع کے درد سے پڑنے لگے۔ اس کے بچے کی کوئی امید نہ رہی یہاں تک کہ ڈاکٹر نے بھی مایوسی کا اظہار کر دیا۔ اس نے کہا کہ "اگر کسی سحر سے وہ بچ بھی مچتی تو زندگی بھر بھی چلی پھر نہیں سکے گی۔"

بستر مرگ پر لیٹے میری بیکو ایڈی نے اپنی بائبل کھولی اور اس کے اپنے الفاظ میں مینٹنٹینس کے یہ الفاظ پڑھنے پر غبور ہو گئی۔ اور دیکھو وہ اس کے پاس ایک آدمی کو لائے۔ جو فلاح کا مریض تھا اور بستر پر لیٹا ہوا تھا اور یسوع مسیح نے اس فلاح کے مریض سے کہا، خاطر جمع رکھ، خدا تیرے گناہ معاف کر دے گا..... اپنی چار پائی سے اٹھو اور جا اپنے گھر کو، اور وہ اٹھا اور چلا گیا اپنے گھر کو۔

اس کے اپنے الفاظ میں مسیح کے ان الفاظ نے میرے اندر ایسی قوت، توانائی اور ایمان کال پیداکر دیا کہ میں فوراً بستر سے اٹھ کھڑی ہوئی اور چلتے پھرنے لگی۔

مسز ایڈی کہتی ہے: "یہ تجربہ ایک گزتا ہوا ایب تھا۔ اس نے مجھے اپنے آپ کو اور دوسروں کو تندرست کرنے کا طریقہ معلوم کرنے کا موقعہ دیا۔ مجھے سائنسی یقین ہو گیا کہ بہتت کا مقام دماغ ہے، اور ہر اثر ایک دماغی مظہر ہے۔"

یہی طریقہ تھا جس کی مدد سے میری بیکو ایڈی نے ایک نئے مذہب - مسیحی منس - کی بنیاد رکھی اور وہ خود اس کی سب سے بڑی بھاری بن گئی۔ کسی عورت کا قائم کیا ہوا یہ احد مذہب ہے جو کہ آرمی کے چنے چنے پر پھیل چکا ہے۔

آپ شاید دل میں کہہ رہے ہونگے۔ یہ آدمی دلیل کا نہ رہی، مسیحی سائنس کی تبلیغ کر رہا ہے

نہیں آپ کا خیال غلط ہے میں سچی سانس کا پیر وہیں ہوں لیکن جوں جوں میری عمر بڑھتی جا رہی
 خیال کی عظیم طاقت پر میرا ایمان بچتے ہوئے جانے گا باغ سر و غور آں کا بیٹیس سلطان
 پڑھانے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ لوگ اپنے خیالات میں تبدیلی پیدا کر کے خوش
 خوف اور اسی قسم کے دھم سے امرانی سے نجات پاسکتے ہیں اور اپنی زندگیوں کی کامیابی
 سکے ہیں میں جانتا ہوں! میں جانتا ہوں!! میں نے ایسے ناقابل یقین تجربے
 سینکڑوں بار پایہ تکمیل تک پہنچائے ہیں۔ میں ان کا اس قدر خوشگوار چلا ہوں کہ اب مجھے
 ان پر بالکل شجب نہیں ہوتا۔

ایسا ہی ایک انقلاب میرے ایک شاگرد فرانک جے ویلی ۱۹۹۹ء ڈیٹا دھماکے
 سینٹ پال (جسے سوٹا) کی زندگی میں رونما ہو چکا ہے۔ وہ اعصابی کشکس کا ناکارہ مرگیا تھا
 وجہ پریشانی۔ فرانک ویلی نے مجھے بتایا۔ میں ہر چیز کے تسلی پریشان رہا کرتا تھا۔ میں پتھر
 تھا کیونکہ میں ڈرتا تھا، کیونکہ میرا خیال تھا کہ میرے سر کے بال بھر رہے ہیں۔ کیونکہ مجھے
 خوف رہتا تھا کہ میرے پاس کبھی اتنے پیسے جمع نہیں ہونگے جن سے میں شادی کر سکوں کیونکہ
 مجھے محسوس ہوتا تھا کہ میں کبھی اچھا لپ نہیں بن سکوں گا کیونکہ میں ڈرتا تھا کہ جس روٹی سے میں
 شادی کرنا چاہتا ہوں وہ مجھ سے بچیں جائیگی۔ مجھے محسوس ہوتا تھا کہ میں ابھی زندگی بسر نہیں کر
 رہا ہوں میں دوسرے لوگوں پر جو تاثرات پھونک رہا تھا، اس کے متعلق پریشان نہ رہا کرتا تھا۔ میں پتھر
 تھا کیونکہ میں خیال تھا کہ میرے سر سے میں ناسور ہیں۔ مجھے میں مرید کام کرنے کی سکت باقی نہیں رہی
 تھی چنانچہ میں نے اپنی طرز مت چھوڑ دی اور اپنے اندر ایک اعصابی کشکس اور کھنچاؤ پیدا
 کر لیا۔ یہاں تک کہ میری حالت ایک بائزر کی سی ہو گئی جس میں کوئی سیلفی ڈیو نہ رہا ہو۔ وہاں
 اس قدر قابلِ برداشت ہو گیا کہ اس کا کچھ نہ کچھ اثر ہونا ہی تھا اور آخر کار اگر آپ بھی اسی
 کشکس کے شکار نہیں ہوئے تو خدا سے دعا مانگ کیجئے کہ وہ آپ کو اس نعمت سے محفوظ رکھے
 رکھے کیونکہ روحانی قرب سے بڑھ کر جسم کا کوئی درد آتش بد نہیں ہو سکتا۔

میں اعدائی کشمکش سے اس قدر پور پور سامنا نہ کر سکا تھا کہ مجھ میں اپنے گھر والوں سے بھی بونے کی سکت نہیں رہی تھی مجھے اپنے خیالات پر کوئی قابو نہیں تھا۔ مجھ پر خوف غالب آچکا تھا۔ ذرا سی آواز پر پھل پڑتا ہر شخص سے پہلو ہٹاتا اور اس سے دور ہونے کی کوشش کرتا۔ میں کسی مقہول دجہ کے بغیر چلنے اور شور مچانے لگتا۔

تیسرا ہر دن انتہائی تکلیف اور کرب کے عالم میں گزرتا، مجھے یوں محسوس ہو رہا تھا کہ گویا شخص — یہاں تک کہ میرا خدا بھی — مجھے چھوڑ گیا ہے میرے دل میں دریا میں پھلانگ لگا کر سارا افسانہ بنانے کی بھی خواہش پیدا ہوئی۔

لیکن اس کے بجائے میں نے غورید ا جانے کا ارادہ کر لیا۔ میرا خیال تھا کہ تبدیلی آج ہو اسے شاید مجھے آرام آجائے گا۔ جب میں گاڑی کے اندر بیٹھ گیا، والوں نے مجھے ایک خط دیا، اور تاکید کی کہ اسے غورید اپنیجے سے پہلے مت کھولنا۔ میں سیر و سیاحت کے زمانے کے میں شباب میں غورید اپنیجے۔ چونکہ مجھے کسی ہوٹل میں بھی جگہ نہ مل سکی اس لئے میں نے ایک گیران کو کرائے پر لے کر اسے ہی اپنی خواہنگاہ بنایا۔ میں نے سیاحت کی بندرگاہ میں بار بار لڑائی کے جواز پر غارت حاصل کرنے کی کوشش کی، لیکن کامیابی نہ ہوئی۔ چنانچہ میں اپنا وقت ساحل پر گھومنے پھرنے میں گزارنے لگا، غورید اپنیجے کی میری حالت گھر سے بھی خراب ہو گئی۔ ایک دن میں نے یہ دیکھنے کے لئے کہ اباجی نے کیا کھا ہے لفظ چاک کیا، انہوں نے لکھا تھا: میا تم گھر سے پندرہ سو میل دور ہو اور کچھ بھی تمہاری قسم کا قی محسوس نہیں کرتے۔ بکرتے ہو، میں چاہتا ہوں کہ تم نہیں کرو گے کیونکہ تم اپنے ساتھ ایک چیز لے گئے ہو جو ساری خرابی کی جڑ ہے، اور وہ تم خود ہو۔ تمہارا جسم یا بدن میں کسی قسم کا نقص نہیں ہے، جس حالات تمہیں سبقت پڑا ہے انہوں نے تمہیں شکست نہیں دی بلکہ تم اپنے خیالات بات کھائی ہے جو تمہارے ان حالات کے متعلق تھے۔ انسان انسان کی حیثیت سے جو کچھ اپنے دل میں سوچتا ہے یہی چھوڑتا ہے اس لئے مینا، جب تمہیں اس احساس ہو جائے تو یہ مجھے گھر چلے آؤ، تم بالکل محتاج ہو جاؤ گے

ابا جی کا خط پڑھ کر مجھے سخت غصہ آیا میں بدردی و دھندلہ ہوا تھا، پسند نصیحت نہیں پاس تھا، میں اس قدر سنا گل ہو چکا تھا کہ میں نے وہی بدردی وقت لیں تھان لی کہ کچھ بھی گھر نہیں جاؤں گا، اس رات میں گھومتے گھومتے میاں کے ایک بازار میں مل گیا پھرتے پھرتے میں ایک گرجے کے قریب پہنچا، جہاں عبادت ہو رہی تھی، چونکہ مجھے کوئی جلدی نہ تھی، اس لئے میں اندر چلا گیا اور پادری کا خطبہ سننے لگا۔ جو کوئی مغلوب کرتا ہے اپنی زوجہ کو، اس سے طلاق دینے کی زیادہ جو کرتا ہے، تنہا کسی شہر کو؛ خدا کے مقدس گھر میں بیٹھ کر بھی میں نے یہ خیالات و افکار سنے جو اباجی نے اپنے خط میں تحریر کئے تھے۔ اس سے میرے دل کا سارا گرد و غبار صاف کیا، میں اپنی زندگی میں پہلی بار سمجھاری اور درستگی سے کچھ سوچنے سمجھنے کے قابل ہوا، مجھے عموں سے کہیں بھی کتنا احمق ہوں، اپنے آپ کو معاشین میں دیکھ کر مجھے بڑا صدمہ پہنچا۔ ایک وقت تھا کہ میرے دل کے اندر ساری دنیا اور اس کی ہر چیز کو بدلنے کی خواہش پیدا ہوئی تھی حالانکہ واحد چیز جسے بدلنے کی ضرورت تھی، وہ کیمبرے کے فیڈوں کا نوکس تھا اور جو میرا نہال خانہ دماغ تھا۔

اگلے روز میں نے اپنا اسباب باندھا اور گھر کی طرف چل پڑا ایک ہفتے کے بعد میں نے اپنی خدمت پھر شروع کر دی، چار مہینوں کے بعد میری اس لڑکی کے ساتھ شادی ہو گئی جس کے حسن کے تعلق میں دڑتا تھا کہ وہ مجھ سے بچیں جائے گی۔ وہ ہمارا خاندان بالکل خوش ہے۔ ہمارے بچے ہی! اللہ تعالیٰ ادا دی اور وہ جی دونوں اعتبار سے مجھ پر بہت حیران ہے جیسا انصاف کی شکایت کا شکار ہوا تھا اس وقت ایک چھوٹے سے ٹکڑے کا ٹاٹ فوراً تھا جہاں میرا تخت مرشد ٹھہرا ہوا تھا اب میں چاند بنانے والی فیکٹری میں سپرنٹنڈنٹ ہوں اور سائے سے چھایا ہوا کہ میوں کا انچارج ہوں۔ زندگی بڑی حسین، خوشگوار اور مشکل ہے مجھے یقین ہے کہ اب میں زندگی کی صحیح قدر میں کی قدر کرنا ہوں جب بے معنی اور بے اطمینانی کے غمات و مصائب وہ ہر شخص کی زندگی میں آتے ہیں، ریگنے کی کوشش کرتے ہیں۔ میں اپنے آپ سے کہتا ہوں کہ کیمبرے

کا دُکس بدل ڈالو۔ ہر چیز درست ہو جائے گی۔

”ہنایت دیانتداری کے کہتے ہوں کہ اس اعلیٰ کشمکش کا شکار ہونے پر مجھے بڑی غوشی ہے۔ کیونکہ اس نعمت آفاقی سے گزرنے کے بعد مجھے معلوم ہو گیا ہے کہ ہمارے خیالات کا ہمارے جسم اور ہمارے ذہن پر کس قدر اثر پڑتا ہے۔ اب میں اپنے خیالات کو اپنے سے معز بنانے کے بجائے مفید اور کارآمد بناسکتا ہوں۔ اب مجھے یقین ہو گیا ہے کہ جب والد صاحب نے کہا تھا کہ میرے مصائب کے ذمہ دار خارجی حالات نہیں ہیں بلکہ ان حالات کے متعلق میرے خیالات ہیں تو بالکل ٹھیک کہتے تھے۔ جو پہنچے اس کا احساس ہوا اس مصیبت ہو گیا۔ اور پھر مصیبت ہی سہا یہ عقائد ایک جے وصلی کا تجربہ۔

میرا تجربہ یقین ہے کہ ہمارا ذہن سکون اور آرام جو کہ میں زندگی سے ملتا ہے اس بات پر موقوف نہیں کہم کہیں ہی یا کون ہی بلکہ ان کا انحصار سرسہارے ذہنی رویے پر جتنی ہوتا ہے جو ہم اس کے متعلق اختیار کرتے ہیں۔ خارجی حالات و واقعات کو اس سے بہت کم متعلق ہوتا ہے اس کی مضامنت کے لئے ہم جان براؤن کی مثال دیتے ہیں اسے باربرڈیری کی امریکا بارود خانہ پر قبضہ کرنے اور بمبئیوں کو بغاوت پکڑنے کے جزم میں پھانسی کی سزا دی گئی تھی وہ اپنے شخص پر مجھے کہ پھانسی کے تختے کی طرف گیا تھا، اس کے ساتھ جو داروغہ جیل سوار

تھا، وہ اعلیٰ اور پریشان تھا۔ لیکن وہ پھانسی جان براؤن سلطان احمد پر سکون تھا۔ دینا کے سرسبز و شاداب پہاڑوں کو دیکھ کر وہ ہلا ہٹا۔ تمنا حسین ملک سے، ذاتی مجھے اسے دیکھنے کا کبھی پہلے منع نہیں مل سکا۔

یہ پھر رابرٹ نیکی رکٹ اور اس کے ساتھیوں کی مثال مجھے۔ یہ لوگ پہلے انگریز تھے جو مطلب شمالی پہنچے تھے ان کا دلچسپ سفر اتنا کٹھن اور مشاق تھا جو ان نے شاید ہی کبھی اختیار کیا ہو گا۔ ان کے پاس کھانے پینے کی چیز ختم ہو چکی تھی اور میدان کا بھی تراب قریب ہی تھا۔ گیارہ شب دروازے ٹوٹاں بنف و باد زین کی چھاتی پر چڑھ رہا۔

اور اس نے ان کی آگے بڑھنے کی سکت سلب کر لی تھی۔ اسی تہذیب پر مہل رہی تھی کہ قبلیہ رب کی سطح میں کٹ کٹ کر مدڑیں پڑتی جا رہی تھیں۔ سکاٹ اور اس کے ساتھ جانتے تھے کہ وہ موت کی وادی کی طرف تدم بڑھا رہے ہیں اور ایسی ہی کسی جاتے ناگہانی کامقابلہ کرنے کے لئے وہ اپنے ہمراہ تھوڑی تھی اینوں لئے آئے تھے۔ اینوں کی طرف ایک چٹکی کھلنے سے وہ نہایت اطمینان سے وہاں خوابوں کی دنیا میں پناہ لے سکتے تھے۔ لیکن اینوں نے دارو کو نظر انداز کر دیا۔ اور ہنسی خوشی، مسرت کے جیت گاتے اور تانیہ الایچے "موت کا آغوش میں اپنے سر رکھ دیئے ہم جانتے ہیں کہ اینوں نے کیا کیا ہو گا کیونکہ مرنے سے پہلے اینوں نے ایک اودھنی خطا سمجھا تھا، جو اٹھ بیٹے کے بعد غافل کرنے والوں کی ایک پارٹی کو ان کے بعد اجسام کے ساتھ ملا تھا۔

ہاں، اگر سکون، سعادت اور علو مہمتی کے تخلیق خیالات کو اپنائیں تو ہم تختہ دار کی طرف جانے ہوئے، اپنے کفن پر میٹھ کر قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں اور بھوک اور بربادی میں مرنے ہوئے بھی اپنے سینوں کو خوشی اور مسرت کے نغموں سے بھر پور کر سکتے ہیں۔ تین سو سال پہلے جب انگریزی کا غیر فانی شاعر ملٹن اندھا ہوا تھا۔ تو اس نے بھی یہی حقیقت معلوم کر لی تھی :

"ذہن خود ہی اپنا مقام ہے اور خود ہی

بنا سکتا ہے جنت سے جہنم اور جہنم سے جنت"

پینلین اور ہیل کیل ملٹن کے اس شعر کی مکمل تفسیر یہ ہیں۔ پنلین کی ہر چیز غفلت طاقت، دولت، حاصل تھی، جس کی انسان عموماً خواہش کیا کرتا ہے۔ پھر بھی اس نے جبروت سینٹ ہیلین کہا تھا، میری زندگی میں مسرت کے سلسلہ جو دن بھی نہیں آئے۔ لیکن اندھی گوگی اور میری جیلن کیل کر رہی تھی۔ میں نے زندگی کو بہت جین پایا ہے۔ میں نے اپنے جی لے اپنی پچاس سالہ زندگی کے دوران میں صرف ایک سبق سیکھا ہے۔ تمہارے اپنے

سرا نہیں کوئی بھی خوشی نہیں پہنچا سکتا :-

جس صرت ای بات کو دہرانے کی کوشش کر رہا ہوں جسے امیر سن نے اپنے مضمون "خود اعتمادی میں ہنایت" کے تحت الفاظ میں بیان کیا ہے یہ کوئی سیاسی کامیابی یا کامیابیوں کے کرائے میں اضافہ، تمہاری صحت یا بی، تمہارے غیر حاضر دوست کی واپسی یا کوئی ایسا ہی دوسرا خارجی واقعہ تمہارے غمِ اتم بلند کر دیتا ہے اور تم سمجھتے ہو کہ تمہارے اچھے دن آ رہے ہیں۔ ایسا منت خیال کرو، کبھی نہیں ہو سکتا، تمہارے لیے نہ تو کوئی بھی نہیں سکون و مسرت نہیں بخش سکتا۔ عظیم روانی نفسی ایکٹس مبتدئ کہہ سکتے ہیں کہ ہمیں اپنے جسم سے دم، پھوٹے اور سو بیاں دے کرنے کی نسبت اپنے ذہن سے غلط خیالات خارج کرنے کی زیادہ فکر و کوشش کرنی چاہیے۔ ایکٹس نے یہ الفاظ انیس صدیوں قبل کہے تھے لیکن مبدی طب اب بھی اس کی تائید کرے گا۔ ڈاکٹر لیکن ہائی نے اعلان کیا تھا کہ "جان ہا جنرل ہسپتال میں داخل ہونے والے پانچ بیچارے مریضوں کے اسرار میں کچھ وجوہ حالات ہیں جن کے ذریعہ داری جزوی طور پر جزاتی کشمکش اور اعصابی تنادوں کا اکثر نامیاتی عوارض پر یہ بات صادق آتی ہے انہوں نے کہا کہ آفرکاران کا سراغ زندگی اور اُن کے مسائل کے ساتھ عدم آہنگی اور غیر مطابقت میں ملتا ہے۔ عظیم فرانسیسی فلسفی مائتین نے یہ جوہر الفاظ اپنی زندگی کا ٹوٹا قرار دیے تھے۔ انسان اگر کسی علوفہ سے اس قدر فر نہیں پہنچتا جس قدر اس رائے سے جو وہ اس حادثے کے متعلق قائم کرتا ہے، اور حادثے کے متعلق اپنی رائے خود قائم کرتے ہیں :-

میرا مطلب کیا ہے؟ کیا یہ اتنا ہی ڈھیسٹ ہوں کہ جب آپ ہجوم مصائب میں گھرے ہوئے ہوں اور اعصاب ناراضی کی طرح جھنجھنا رہے ہوں اور ان میں ایک پسینہ میں مچا ہوا تو آپ کو نصیحت کرنے لگوں کہ آپ ایسے حالات میں اپنی قوتِ ارادہ سے اپنا ذہن رو بہ تبدیل کر سکتے ہیں۔ ہاں میرا مطلب بالکل یہی ہے، بات یہیں پر ختم نہیں ہو جاتی۔ میں آپ کو دکھانا چاہتا ہوں کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے آپ کو کچھ جدوجہد کرنی پڑے لیکن اسے

فلکل آسان اور پہل ہے

وہیم جہیز نے جس کا آج تک علیٰ نفسیات میں کوئی تریف پیدا نہیں ہو سکا ایک دفعہ کہا تھا
”ہمنا نفل احساس کا تجربہ نظر آتا ہے لیکن وہ دونوں آپس میں ٹھکے لے ہوئے ہیں اور
نفل کو جو کہ ملا وسط قوت ارادی کے اختیاریں ہے باضابطہ بن کر ہم بالواسطہ
احساس کی جڑوں کے اختیار میں نہیں ہے، منضبط کر سکتے ہیں؟“

وہ سرے الفاظ میں وہیم جہیز نہیں بتا رہے کہ محض ارادہ کر کے ہم فی الفور جذبات کو
نہیں بدل سکتے، بلکہ اس سے ہم اپنے انفعال میں تخیل پیدا کر سکتے ہیں اور جب ہمارے
وفعال بدل جائیں گے پھر سے احساسات میں خود بخود تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔

چنانچہ وہ اس کی وضاحت کرتے ہوئے لکھتا ہے: ”اگر آپ بشارت سے محروم ہو چکے
ہیں تو اسے دوبارہ پانے کا شہی راستہ یہ ہے کہ آپ بشارت جو کر بیٹھ جائیں اور اس
طرح بولیں امد کام کریں گے بشارت پہلے ہی سے موجود ہے۔“

کیا یہ سادہ ترکیب کا آئندہ ہے؟ وہ یہ بیچا شک سر جوئی کی طرح کام کرتی ہے، خود
آخذ ماکر دیکھیے! اپنے چہرے پر ایک بڑی وسیع اور دیانتدارانہ مسکراہٹ پیدا کیجئے، اپنے کھنکھے
پچھے کی طرف سیکڑیئے۔ خوب لباً اور گہرا سانس کالئے۔ اور کسی گیت کا کوئی ”مکر“ گائیئے، اگر
آپ کا نہیں سکتے۔ تو سٹیج بجائیئے۔ اگر آپ سٹیج بھی نہیں جاسکتے تو گنگنائیئے۔ آپ کو فوراً معلوم
ہو جائے گا کہ وہیم جہیز کیا کہہ رہا ہے۔ اور جب آپ خوش ہونے اور چہرے کو سرخ و سپید
کرنے والی حرکتیں کر رہے ہوں تو جسمانی طور پر افسردہ و غموم رہنا ناممکن ہو جاتا ہے۔

یہ فطرت کی ایک چھوٹی سی بنیادی حقیقت یہ ہے جو ہماری زندگی کے تمام شعبوں میں
انقلاب برپا کر سکتی ہے۔ میں اس کیلیفرنیا کی ایک غورت کو جانتا ہوں۔۔۔ یہاں میں اس کا نام
ہیں بتاؤں گا۔ اگر وہ اس سرازر سے واقف ہوتی تو وہ اپنی ساری پریشانیوں اور شکایاتوں
کو چوبیس گھنٹوں کے اندر اندر مدد کر سکتی تھی۔ وہ بیوہ ہے، وہ بوڑھی ہے۔ میں جانتا ہوں

کہ یا منوساک ہے۔ لیکن کیا وہ غلط رہنے کی کوشش کرتی ہے، اگر آپ کبھی اس سے اس کی خیر و عافیت دریافت کریں، وہ کہے گی میں بالکل ٹھیک ہوں۔ لیکن اس کے چہرے کا لٹا پڑھاؤ اور اس کی آواز کی لہرزش یہ بتائے گی کہ وہ خدا یا کیا تو جانتا ہے کہ میں کن حسیبتوں میں گرفتار ہوں، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اپنی موجودگی میں آپ کے خوش ہونے پر وہ آپ کو معن دین کر رہی ہے، لیکن کڑوں ہزاروں عورتوں کی حالت اس سے بھی گئی گزاری ہے اس کے شوہر نے کافی میرے چھوڑا تھا جس سے اس کی باقی زندگی آرام سے گذر سکتی تھی۔ اور پھر اس کے شادی شدہ بچے ہیں جو اسے ہر قسم کی سہولت مہیا کر سکتے ہیں۔ پھر بھی میں نے اس کو شادی سے مکرانے دیکھا ہے اسے شکایت ہے کہ اس کے تینوں داماد کجوس اور خود غریب ہیں۔ اگرچہ وہ ان کے گھر میں ایک ایک وقت جینوں جہاں رہتی ہے۔ اسے شکایت ہے کہ اس کی بیٹیاں کبھی اسے کوئی تحفہ نہیں دیتیں۔ اگرچہ وہ اپنے روپے کو اپنے بڑھاپے کے لئے نہایت احتیاط سے سنبھال کر جمع رکھتی ہے۔ وہ اپنے آپ اور اپنے بد قسمت گھروالوں پر ایک گھس ہے، لیکن کیا اسے ایسا ہی ہونا چاہیے تھا، ہی تو منوساک بات ہے۔ وہ سخت حال تلخ مزاج اور رنجیدہ اور عورت بننے کے بجائے اپنے خاندان کی ایک معززہ اور محبوب فرد بن سکتی تھی۔ اگر وہ ایسا ہونا چاہتی — اور اس تبدیلی کو لانے کے لئے اسے مرث اتنا ہی کرنا تھا کہ وہ مشائش بناتی اور خوشی خوشی کام کرے، ہنسے بولے، اسی کا سلوک ایسا ہونا چاہیے۔ گویا کہ وہ تھوڑی سی محبت سنا رہی ہے۔ بجائے اس کے وہ اپنی تلخ اور افسردہ ذات پر ہی ساری کی ساری ضائع کر دے۔

مذہب ۱۱۳۲ میں سٹریٹل سٹی رائٹریٹائی ایک شخص رہتا ہے اس کا نام ایرج۔ جے اینگلکٹ ہے۔ وہ ابھی تک زندہ ہے کیونکہ اس نے یہ راز پایا ہے جس سال ہونے سے سٹریٹ اینگلکٹ کو شروع کیا رہو گی۔ جب اس نے سن محبت کیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کے گردوں میں سلام ہو گیا ہے اس نے مجھے بتایا کہ میں سفر ہر قسم کے ڈاکٹروں، حکیموں، بیکر عظیموں سے بھی علاج کروایا لیکن کسی طرح کامیاب نہ ہوا۔

پھر کچھ عرصے کے بعد اسے دوسرے روگ لگ گئے۔ اسی کے خون کا وہاؤ ہو گیا۔ وہ ایک ڈاکٹر کے پاس گیا۔ اُس نے اسے بتایا کہ اس کے خون کا وہاؤ ۲۱ درجے تک پہنچ چکا ہے اور اس سے کہا کہ یہ حالت بڑی خطرناک ہے۔ یعنی حالات ترقی کر رہے ہیں۔ پھر اسے کدہ اپنے دینی معاملات نورانی سلجھانے۔

وہ کہتا ہے کہ میں گھبر گیا اور ابھی طرح سے تحقیق کر لی کہ میرا بیمہ ادا کیا جا چکا ہے۔ پھر اس نے ٹرانسپورٹ کر دت العزت کی درگاہ میں مغفرت و عفو کی دعا مانگی اور پھر وہ خیالات میں کھو گیا۔

میری وجہ سے شخص اسرہ ہو گیا تھا۔ میری بیوی اور دوسرے گھروالوں کی حالت بہت پتی تھی اور خود مجھ پر بالیسی چھائی ہوئی تھی، ایک سیٹے تک اپنے اوپر ترس کھانے کے بعد میں نے اپنے آپ سے کہا: تم بھی نہ اسے کاٹھکے اُٹو ہو، لیکن ہے کہ تم ابھی ایک سال تک نہرو، پھر جب تک اس دنیا میں ہو، کیوں خوش رہنے کی کوشش نہیں کرتے؟

میں نے اپنے کندھے سے کپڑے۔ میں نے اپنے چہرے پر سکرپٹ پیدا کر لی اور اس طرح کام کرنے کی کوشش کرنے لگا تو یاہر جینز سمول کے مطابق ہے، میں جانتا ہوں کہ شروع شروع میں یہ کوشش زبردستی کی تھی۔ لیکن میں اپنے آپ کو خوش و غم اور ہر شاش لبشاش ہونے کیلئے مجبور کرتا رہا۔ اسی سے نہ صرف میرے گھروالوں کو بلکہ مجھے بھی بڑی مدد ملی۔

پہلی چیز میں نے یہ محسوس کی کہ میں جس قدر اپنے آپ کو بہتر ثابت کرنے کی کوشش کرتا ہوں اتنا ہی تندرست محسوس کرتا ہوں، اصلاح بوق سرہی، ۱۱۔ آج کل سال بعد جب کہ مجھے قبر میں آرام کرنا چاہیے تھا۔ نہ صرف زندہ سلامت، تندرست اور خوش ہوں بلکہ میرے خون کا تاؤ بھی بہت کم ہو گیا ہے! میں ایک بات وفاق سے کہہ سکتا ہوں کہ اگر میں شکست خوردہ اور صدمہ خیالات کا اُدھیڑ میں مبتلا رہتا تو ڈاکٹر کی پیشین گوئی یقیناً درست ثابت ہوتی، لیکن میں نے قدرتی راستہ اختیار کیا اور کسی دوسری چیز کی مدد کے بغیر صرف ذہنی رویے کی تبدیلی سے اپنے آپ کو تندرست ہونے کا موقع دیا؟

میں آپ سے ایک سوال پوچھنا چاہتا ہوں۔ اگر بعض خوشی اور مسرت کے جذبے سے کام کرنے اور مسرت اور طاق کے مثبت خیالات سرچنے سے اس شخص کی زندگی بچ سکتی ہے تو پھر مراد آپ اپنی اپنی چھوٹی چھوٹی اداسیاں اور ماضی کی یادیں برداشت کریں؟ ہم کیوں اپنے آپ کو اور اپنے گروہ پیش کے لوگوں کو رنجیدہ اور غمگین بنائیں جب کہ بعض ہنسے خوشی کا کام کرنے سے ہم مسرتی تخلیق کر سکتے ہیں؟

کچھ سال گزرے ہیں نے ایک کتاب پڑھی جس نے میری زندگی پر نہایت گہرا اور پابدار اثر چھوڑا۔ اس کتاب کا نام انسان کیسے سوچتا ہے: مصنف جیمز میں امین ہے۔ ناؤ لارینڈ کینی لمیٹڈ نے اسے شائع کیا ہے۔ اس کا خلاصہ مندرجہ ذیل ہے۔

”جب کوئی شخص دوسرے لوگوں اور چیزوں کے متعلق اپنے خیالات بدلتا ہے تو وہ دیکھے گا کہ دوسرے لوگوں اور چیزوں کے رویے میں خود بخود تبدیلی پیدا ہو گئی ہے۔۔۔۔۔ اگر کوئی انقلابی طور پر اپنے خیالات کو تبدیل کرے تو وہ اس تیز رفتار تغیر کو دیکھ کر حیران رہ جائے گا جو اس کے مادی حالات پر اثر انداز ہو گا۔ انسان میں ان چیزوں کو اپنی کھینچنے کی قدرت نہیں ہے جنہیں وہ چاہتا ہے بلکہ انہیں جو کہ وہ خود ہے۔۔۔۔۔ وہ دیکھتا جو ہماری خواہش اور آرزوؤں کی تکمیل کا روپ دیتے ہیں، خود ہم ہی ہیں انسان جو کچھ حاصل کرتا ہے وہ اس کے خیالات کا بدلہ درست نتیجہ ہوتا ہے۔ ایک انسان بعض اپنے خیالات کو بلند کر کے اُبھار کر آگے بڑھ سکتا ہے، ترقی کی منزلیں طے کر سکتا ہے اور کامیابی کی کشتی میں سوار ہو کر سکتا ہے اگر وہ اپنے خیالات کو اُبھارنے سے انکار کرے گا تو وہ صرف حقیر و کمزور رہے گا اور شکستہ حال رہے گا۔“

”کتاب پیدا نقش کے مطابق خارج کائنات نے انسان کو تمام روئے زمین کا حاکم بنایا ہے اور ایک بہت بڑا تحفہ ہے لیکن مجھے ایسے بلاشبہ کی اختیارات سے کوئی دلچسپی نہیں ہے صرف اپنی ذات پر حکومت کرنا چاہتا ہوں“ اپنے خیالات، اپنے جذبات، اپنے دور،

اپنے مانع اور اپنی روح کا حکومت چاہتا ہوں۔ اور عجیب و غریب بات یہ ہے کہ میں جانتا ہوں کہ میں جس وقت اور جب چاہوں اپنے افعال کو قابو میں لائوں گا۔ جو اس کے عوض میرے جوانی اعمال کو کنٹرول کرتے ہیں، اس حکومت کو حاصل کر سکتا ہوں۔

چنانچہ میں ولیم جیمز کے یہ الفاظ یاد رکھنے چاہتا ہوں: جسے ہم بدی یا برائی کہتے ہیں وہ صرف ایک داخلی رجحان ہے اور خوف کی پیداوار ہے لیکن اس خوف کے جذبے کی مدافعت میں تبدیل کر کے ایک صحیح خوشگوار اور قوت بخشہ نیکی میں منقلب کیا جاسکتا ہے۔

آئیے۔ ہم خوشی کو پانے کے لئے اندرونی مدافعت کے لئے تیار ہو جائیں۔ آئیے خوش باش اور تعمیری سوچ بچار کے روحِ ذمہ کے پروگرام پر عمل کر کے اپنی سیرت کے لئے جدوجہد کریں ایسی صفیہ پر ایسا ہی پروگرام وضع ہے، اس کا عنوان ہے ”صرف آج کے لئے“ جسے یہ پروگرام بہت کارآمد و مفید عام بنا رہا ہے اور میں نے اس کی سینکڑوں کاپیاں تقسیم کی ہیں۔ اس پروگرام کو آج سے چھتیس سال پہلے آئنسٹائن نے سائنس۔ ایف۔ پرنس نے مکھلفا، اگر آپ — اس پر عمل کریں تو اپنی بہت سی پریشانیاں دور کر سکیں گے۔

صرف آج کے لئے

۱۔ صرف آج کے لئے میں خوش رہوں گا، اس کا مطلب یہ ہوا کہ جو کچھ ایرام منگنے کا عقارہ درست ہے، اکثر لوگ، اسی قدر خوش ہوتے ہیں جس قدر کہ وہ جانتے ہیں کہ خوشحال ایک داخلی چیز ہے، اسے خارج سے کوئی تعلق نہیں۔

۲۔ صرف آج کے لئے میں اپنے آپ کو حالات و واقعات کے مطابق بنانے کی کوشش کروں گا وہ ہر چیز کو اپنی خواہشات کے مطابق ڈھالنے کی کوشش نہیں کروں گا۔ میں اپنے خاندان، اپنے کام اور اپنی قسمت کو جیسے بھی وہ ہوں گے، قبول کروں گا اور ان کے ساتھ

میں ذرا وسعت پیدا ہو سکے۔

۱۰۔ عزت آج کے لٹیں میں بالکل نذر رہوں گا اور خاص طور پر خوش رہنے، مٹنے سے گھٹ
اندوڑ رہنے، محبت کرنے اور یہ یقینی کرنے میں کہ جن سے میں محبت کرتا ہوں وہ مجھ سے
محبت کرتے ہیں۔ بالکل نہیں جھجکوں گا۔

اگر ہم ایسا داغی رویہ اختیار کرنا چاہتے ہیں جو ہمارے لئے امن اور مسرت لائے تو
اصول نمبر ایہ ہے۔

خوشی خوشی کام کیجئے اور سوچیے اور سچاپ اپنے کو خوش محسوس کریں گے۔

باب ۱۳ - نفرت اور انتقام

تھی سال پہلے میں ایک رات بیلسٹون پارک میں گھوم رہا تھا۔ کچھ دیر بعد میں دوسرے
سیاحوں کے ساتھ ٹوٹا کے گھنے جھنڈ کے سامنے سائبان کے نیچے ایک بیچ پر بیٹھ گیا، ہم یہاں
ایک ورنہ سے کویٹے کے لئے انتظار کر رہے تھے، اتنے میں وہ جانور گزری تڑپے چکا چونڈ
روشنیوں میں ڈنک بھڑا ہوا نکلا اور ادھر ہی کھانے لگا۔ جوارک کے کسی ہونٹ کے باورچی خانے
سے لاکر وہاں رکھ دی گئی تھی۔ جنگل کا گوان مچھرا مدھل گھوڑے پر سوار تھا اور جو نیلے سیاحوں کے
ساتھ ریوڑ کے متعلق باتیں کر رہا تھا اس نے میں بتایا کہ گزری تڑپے، جھکی بیٹھے اور کا دیا کچھ
کے علاوہ ذلی مرتبہ کے تقریباً تمام جانوروں پر غالب آسکتا ہے، میں نے دیکھا کہ اس رات
کو روشتی میں صرف ایکہ جانور گزری تڑپے کے ہمراہ جھکی سے نکل کر اس کے ساتھ کھانے میں
معدوم تھا اور وہ اسٹنک رینیوے کی ایک قسم تھا۔ گزری جانتا تھا کہ وہ اسے ایک تھپڑ
سے ہلاک کر سکتا ہے لیکن وہ خاموش تھا کیونکہ تجربے کی بنا پر اسے معلوم تھا کہ اسٹنک کو
ہلاک کرنے سے کچھ حاصل نہیں ہوگا۔

میرا بھی یہ تجربہ ہے، بچپن میں جب میں سواری کے ایک فارم پر ہار کر تانھا میں بارٹھوں کے ساتھ ساتھ چا پیروں والے اسکنک پکڑا کرتا تھا۔ اور جوان ہو کر میں نے نیویا رنگے راستوں میں دو ٹانگوں والے اسکنک دیکھے ہیں، مجھے انہیں اسکنک تجربے کے بعد معلوم ہوا کہ انہیں اسکنک اسکنکوں کو چھڑنے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

جب ہم اپنے دشمنوں سے نفرت کرتے ہیں تو ہم انہیں اپنے اوپر غالب آنے کا موقع دیتے ہیں انہیں بھری غنیمت، ہماری اشتہار، ہمارے خون کے دباؤ، ہماری محنت اور ہماری خوشی پر تسلط ہونے کا وسیع مل جاتا ہے، اگر ہمارے دشمنوں کو صرف اتنا معلوم ہو جائے کہ ہم ان کی وجہ سے کس قدر پریشان ہو رہے ہیں اور وہ ہمارے احساسات کو کس قدر مجروح کر رہے ہیں اور ہماری برہمچی کا سبب بن رہے ہیں تو وہ خوشی سے ناپائے نیگیں ہماری نفرت سے انہیں کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔ البتہ ہمارا تفرقہ ہمارے شب و روز کو جہنم میں مقلب کر دیتا ہے

آپ کو محاذ ہے کہ یکس کا قول ہے۔ اگر خود غریب آپ سے ناجائز فائدہ اٹھانا چاہیں تو ان سے قطع تعلق کرو لیکن بدلہ لینے کی کوشش نہ کرو۔ جب تم بدلہ لینے کے درپے ہوتے ہو تو کسی دوسرے کے بجائے خود اپنے آپ کو زیادہ نقصان پہنچاتے ہو۔۔۔۔۔ ایسا مسلم ہوتا ہے کہ یہ الفاظ کسی روشن خیال عینیت پسند نے کہے ہوں گے لیکن اب یہیں ہے یہ الفاظ ایک مبطلین سے لئے گئے ہیں جو ان کی کی پولیس نے شائع کیا تھا۔

بدلہ لینے کی کوشش سے آپ کو کس طرح نقصان پہنچ سکتا ہے؟ کئی اعتبار سے۔
 برہنہ لائف نے لکھا تھا کہ اس سے آپ کی محنت بھی تباہ ہو سکتی ہے۔ خون کے دباؤ کے اثر میں
 عموماً نفرت کے وجہ سے اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اور نفرت کہنے ہو جائے تو قلب کی شکایتیں
 پیدا ہو جاتی ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ جب شروع میں نے کہا تھا کہ اپنے دشمنوں سے پیار نہ کرو۔ وہ صرف الٹی
 اخلاقیات کا درس نہیں دے رہے تھے بلکہ انہوں نے مسیوین صلیب کے قلب کی بھی تشریح فرما دی تھی۔

جب انہوں نے کہا کہ ستر سے رات سو دفعہ دو گز دے کام لؤ تو وہ مجھے اور آپ کو بتا رہے تھے کہ خون کے دباؤ، امراضِ قلب، معدے کے زخم اور سحر و دوری بیماریوں سے کیسے پہلو بچایا جاسکتا ہے۔

حال ہی میں میرے ایک دوست پر — قلب کا خطرناک حملہ ہوا۔ اس کے ڈاکٹر نے اسے بستر پر لٹا کر حکم دیا کہ وہ ہر چیز کے متعلق ناراض ہونے سے انکار کر دے اور نتیجے کی کوئی پروا نہ کرے۔ ڈاکٹر جانتے ہیں کہ اگر آپ کا دل کمزور ہے تو غصے کا ایک ہی دورہ آپ کو ان کی دنیا کی سیر کر سکتا ہے، یہی نے کہا تھا؟ ان کی دنیا کی سیر کر سکتا ہے؟ غصے کے دورے فی الواقع ایک ہول کے مالک کو اگلے جہان کی سیر کر ادھا تھی۔

سپوکن ڈسٹنگش (کمیوٹیشن) پولیس جبری سوئیٹس کا ایک خط میرے سامنے پڑا ہے، وہ لکھتا ہے چند سال ہوئے یہاں سپوکن میں ایک ریٹورنٹ کے مالک، ایڈورڈ ساروئل مال کیمبرن غصے کے عالم میں اپنے آپ کو ہلاک کر ڈالا کیونکہ اس کے باورچی نے خود اس کی پیالی میں کافی پینے پر امرار کید ریٹورنٹ کا مالک اس قدر برہم ہوا کہ اس نے جھپٹ کر ایک ریو الو لٹھا لیا اور باورچی کے پیچھے پیچھے بھاگا لیکن اچانک دلی کی حرکت بند ہونے کی وجہ سے وہ فرش پر گر پڑا اور گرتے ہی دم توڑ دیا۔ وہ اس وقت بھی اپنے ہاتھ میں ریو الو پکڑے ہوئے تھا۔ ماہرین کی رپورٹ سے یہ ثابت ہو گیا کہ اس کی موت دل کی حرکت بند ہوجانے سے ہوئی تھی۔ اور حرکت بند ہونے کی واحد وجہ غصہ تھا!

جب یورٹھ نے کہا تھا کہ اپنے دشمنوں سے پیار کرو۔ وہ یہ بھی بتا رہے تھے کہ کم اپنی صورتوں کو کس طرح دکھش بنا سکتے ہیں۔ یہ ایسی عورتوں کو جانتا ہوں۔ اور ایسی طرح آپ بھی جانتے ہوں گے۔ جن کے چہروں پر نفرت کے وجہ سے جھڑپاں پڑ گئی ہیں اور وہ سخت ہو گئے ہیں۔ غصے نے ان کی صورتیں بگاڑ دی ہیں۔ دنیا میں کوئی علاج ان کے سن میں نصف بھی اضافہ نہیں کر سکتا جیسا کہ درگزر والے محبت سے بھرے مجھے ادھیک سے بڑھ

قلب سے نکلتے ہیں۔

نفرت کی وجہ سے اپنے کھانے سے بھی پوری طرح لطف اندوز نہیں ہو سکتے یا پہل میں

اسے ان الفاظ میں بیان کیا گیا ہے، جہاں محبت ہو وہاں ساگ پات بھی نعمت ہے لیکن جہاں
نفرت ہو وہاں کائے کاٹھنا ہوا گوشت بھی بد مزہ ہوتا ہے۔

اگر ہمارے دشمنوں کو یہ معلوم ہو جائے کہ ان سے ہماری نفرت خود بھی چھوڑ رہی ہے، ہماری
توقی صلب کر رہی ہے، ہمیں اعصاب زدہ بنا رہی ہے، ہماری صورت بگاڑ رہی ہے، ہمیں اراج
قلب میں مبتلا کر رہی ہے اور شاید ہماری زندگی بھی گھٹا رہی ہے تو کیا وہ خوشی سے تامل
نہیں بنائے لگیں گے؟

اگر ہم اپنے دشمنوں کے ساتھ محبت نہیں کر سکتے، ہیں کم از کم خود اپنے ساتھ تو محبت کرنی
چاہیے، ہمیں اپنی ذات کے ساتھ اس قدر محبت ہونی چاہیے کہ ہمارے دشمنوں کو اپنی صحت،
اپنی خوشی اور اپنی صورت پر غالب آنے کا موقع ہی نہ مل سکے۔ جیسا کہ سکسپٹر نے کہا ہے:-
۱۰ اپنے دشمن کے لئے انگلیٹھی اتنی گرم نہ کرو۔

مبادا کہ یہ خود تمہیں ہی جلا ڈالے۔

جب مسیحؑ نے کہا تھا کہ اپنے دشمنوں کو سارے ساتھ سو ڈنہ معاف کر دو۔ تو وہ مضبوط

اور پابدار کاروبار کی بھی تعلیم کر رہے تھے۔ مثلاً اس وقت میرے سامنے ایک خط پڑا ہے۔
مجھے جارج رونا، فریڈی گاڈ، الیسا ڈسویڈن نے لکھا ہے، کئی سالوں تک جارج رونا
وہی آٹنایس مجسٹریٹ کے عہدے پر مشغول رہا لیکن دوسری جنگ عظیم کے دوران میں وہ بھاگ کر
سوئیڈن چلا گیا، اس کے پاس ایک پالی بھی نہیں تھی اور ملازمت کی ذلت و ذرورت تھی چنانچہ
وہ کئی ایک زبانیں جانتا تھا، اسے امید تھی کہ اسے جلد ہی کام کرنے والی کسی فرم
میں نامہ نگار کی ضرورت پڑے گی۔ لیکن بسا آرزو کہ خاک شاہ۔ اکثر فرموں نے بونچ
جنگ کی وجہ سے انھیں ایسی آسانی کی ضرورت نہیں ہے لیکن وہ اس کا نام فہرست میں درج نہیں

گی لیکن ایک شخص نے جارج رون کی درخواست کا جواب دیتے ہوئے لکھا: میرے کاروبار کے متعلق تمہارا خیال درست نہیں ہے تم غلطی پر بھی ہو اور بیوقوف بھی۔ مجھے کسی نامہ نگار کی ضرورت نہیں اور اگر ہوتی بھی ہے پھر بھی میں نہیں سرگز نہ رکھتا۔ کیونکہ تمہیں سوڈی زبان بھی اچھی طرح سمجھنی نہیں آتی۔ تمہارا خط غلطیوں سے بھرا ہوا ہے۔“

جب جارج رون نے یہ خط پڑھا تو وہ غصے سے پاگل ہو گیا۔ اس سوڈی شخص کا یہ لکھنے سے آخر مطلب کیا ہے۔ میں اچھی زبان نہیں لکھ سکتا لیکن خود اس نے جو خط لکھا ہے وہ غلطیوں سے کیوں پر ہے؟ چنانچہ جارج رون نے ایک خط لکھا جو اس شخص کو آگ بھولانے کیلئے کافی ہوتا۔ پھر اس نے نامی کیا اور کچھ سوچ کر اپنے آپ کہا۔ جارج ایک منٹ ٹھہر واپس آئے جانتے ہوئے کہ یہ شخص ٹھیک نہیں کہتا، تم نے سوڈی زبان کا حرف مطالعہ کیا ہے یہ تمہاری ہی زبان نہیں ہے بلکہ ہے کتم نے غلطیاں کی ہوں۔ تم اس کے متعلق کچھ نہیں جانتے اور اگر جانتے ہو پھر بھی تمہیں اس کا خوب محنت سے مطالعہ کرنا چاہیگا۔ کیونکہ ملازمت کی تمہیں ضرورت ہے نہ کہ اسے اس شخص نے حتی الوسع تمہارے ساتھ ہمدردی کی ہے اگرچہ اس کا مطلب نہیں تھا۔ تاہم اتنی ہے کہ اس نے حقیقت کو لٹ بیکر کر جینا خوشگوار الفاظ میں بیان کیا ہے، لیکن اس سے تمہارا حرف اتر نہیں جاتا اس نے جو کچھ کیا ہے تمہیں خط لکھ کر اس کا شکریہ ادا کرنا چاہیے۔“

چنانچہ جارج رون نے پہلے جو غصے سے بھرا ہوا خط لکھا تھا، پھیر ڈالا اور اس کے بجائے ایک دوسرا خط لکھا۔ یہ آپ کی بڑی ہمدردی ہے کہ آپ نے میرے خط کا جواب دینے کی تکلیف گوارا کی خصوصاً اس وقت جب کہ آپ کو کسی نامہ نگار کی ضرورت بھی نہیں تھی مجھے انوس ہے کہ مجھے آپ کی فرمائش کے متعلق غلط فہمی ہوئی۔ میں نے آپ کو اس لئے لکھا تھا کیونکہ میں کچھ معلومات حاصل کرنا چاہتا تھا اور آپ کی لائن میں مجھے آپ کا نام رہنما کی حیثیت سے دیا گیا تھا۔ مجھے معلوم نہیں تھا کہ میں نے اپنے خط میں گریمر کی غلطیاں کی ہیں۔ میں متاسف ہوں اور اپنے آپ سے بے حد شرمندہ ہوں، میں اب غریب ہی لنگ کر سوڈی زبان کا مطالعہ کروں گا اور

اپنی غلطیوں درست کرنے کی کوشش کروں گا میں آپ کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں آپ نے مجھے صحیح راستے پر گامزن کر دیا ہے

چند دنوں کے اندر اندر جارج روڈ کو اس شخص کا ایک اور خط ملا جس میں اس نے لکھا تھا کہ وہ اس سے آکر ملے۔ روڈا گیا۔ اور اسے ملازمت مل گئی۔ جارج روڈ کو معلوم ہو گیا تھا کہ نرم و شیریں جواب غصے اور نفرت کو دور کر دیتا ہے۔

میں نے کہ اتنے خدا رسیدہ اور بزرگ نہ ہوں کہ اپنے دشمنوں سے پیار و اخلاص برت سکیں لیکن عجمی کم اپنی سمیت اور مسرت کی خاطر انہیں معاف کر دینا چاہیے۔ یہ ایک بہترین اصول ہے۔ کنفیو شس کے الفاظ میں ”ظلم و تعدی اور لوٹ مار کا شکار بننے سے کوئی خاص نقصان نہیں پہنچتا جبکہ تم اسے متواتر یاد نہ رکھو۔ میں نے ایک مذہبزل آئرن ہارڈ کے بیٹے جان سے پوچھا آپ کے ابا جی کبھی غصے کا اظہار کرتے ہیں؟ میں نے جواب دیا نہیں۔ ابا جی ان لوگوں کے متعلق سوچنے میں ایک منٹ بھی ضائع نہیں کرتے جنہیں وہ ناپسند کرتے ہیں۔“

ایک پرانی کہادت ہے ”وہ شخص جو توف ہے جو ناراضی ہو نا چاہتا ہی نہیں لیکن وہ شخص عقلمند ہے جو ناراض نہیں ہوتا۔“

یو ایسک کے سابق میرو ولیم جے گے نور کی یہی پالیسی تھی اشتعالی اخبارات نے ان کی بکراہی اچھالی اور ایک دیوانے نے تو ان پر کوئی بھی چلا دی جب وہ ہسپتالی ہو کر بڑے پانی زندگی کے لئے جدوجہد کر رہے تھے۔ انہوں نے کہا ”میں ہر شام ہر شخص کو معاف کر دیتا ہوں کیا یہ ضرورت سے زیادہ غینیت ہے؟ ضرورت سے زیادہ شیرینی اور لطافت؟ اگر آپ کے خیال میں یہ ہے تو آئیے ہم مطالعہ تہذیبیت کے حنفی عظیم حسن فلسفی شریعت کی طرف رجوع کریں یہ زندگی کو بیکار کر دینا اور محیف دہ بھٹا تھا یہی وہ چلتا تھا تو اس کی رنگ لگ سکا یہی اور اُدھی ٹپکا کرتی تھی لیکن اپنی تنوہیت اور مایوسی کی گہریدہ شہیدانہ نے چلا کر

بولا جی الامکان میں کسی شخص کے ساتھ بھی دشمنی اور عناد نہیں بڑھنا چاہیے۔

میں نے ایک دفعہ برٹروچ — وہ شخص جو پھر پریذیڈنٹوں، امین، ہارڈنگ
کوئی آئرن ہاور، روزن ویلٹ اور ردی کا معتبر مشیر رہ چکا ہے — پوچھا: کیا آپ کبھی
دشمنوں کے صفوں سے پریشان ہوئے ہیں؟ انھوں نے جواب دیا: مجھے کوئی شخص ذلیل
یا مضطرب نہیں کر سکتا۔ میں کسی کو ایسا نہیں کرنے دوں گا۔

کوئی شخص مجھے اور آپ کو ذلیل اور مضطرب نہیں کر سکتا۔ تاوقتیکہ ہم خود

اسے ایسا کرنے کی اجازت نہ دیں۔

”لاٹھیاں اور پتھر بلاشبہ میری ہڈیاں توڑ سکتے ہیں لیکن الفاظ
میرا کچھ نہیں بگاڑ سکتے۔“

تمام انسانوں میں بنی نوع انسان نے یسوع جیسی مستیوں کی قدر کی ہے منہیں اپنے
دشمنوں کے ساتھ کوئی عناد نہیں ہوتا۔ میں نے اکثر کینڈائی جیسٹر نیل یارک میں کھڑے ہو کر مغربی
دنیا کے ایک سین ترین پہاڑ کو دیکھی باندھ کر دیکھا ہے اس پہاڑ کا نام ایک برطانوی ریسائیڈنٹ
کیول کے نام پر رکھا گیا ہے جس نے ۱۲ اکتوبر کو ایک جرم بمبار دستے کے سامنے ایک
رشی کی طرح شہادت کا جام نوش کیا تھا۔ اس کی وجہ اس کا جرم ہے اس نے اپنے مکان میں زخمی
فرانسسپول اور انگریزوں کو پناہ دی تھی انہیں کھایا پلایا۔ ان کی تیمارداری کی یہاں تک
کی کہ وہ پچ کر ہائیڈروجن سے عمل کیس جب اکثر برکی اس صبح کو انگریز یادری برسز کے فوجی قید خانے
میں اس کی کوٹھڑی کے اندر داخل ہوا تا کہ اسے موت کے لئے تیار کرے۔ ایڈتھ کیول نے
مرگ دو چیلے کیے جو کانسٹیبل اور سکیٹی محفوظ کر لئے گئے ہیں، یہ محسوس کرتی ہوں کہ صحت بہت
اچھی ہے کافی نہیں ہے مجھے کسی کے ساتھ بھی نفرت نہیں کرنی چاہئے۔ جینرل بعد اس کی
نفس کو اٹھاتا ہے یا گیا اور ویسٹ حسرت کر جائیں اس کی مغفرت کی وہ میں مانگی گئیں آج
لندن میں قومی مصوری کی نمائندگی کے بالمقابل ایک صحت کا مجسمہ نصب ہے۔ انکسٹن کی ایک

غیر فانی ہستی کا مجسمہ تھی محسوس کرتی ہوں کہ صرف جب اوطاق کافی نہیں ہے مجھے کسی کے ساتھ بھی نفرت نہیں کرنی چاہیئے :

اپنے دشمنوں کو معاف کرنے اور بھول جانے کا ایک بدیہی طریقہ یہ ہے کہ ہم کسی ایسے آدمی کو اختیار کریں جو ہماری ذات سے بے انتہا بڑا ہو۔ پھر جن دشمنیوں اور ساز و برگوں سے ہم اس سے منسوب ہوگا وہ ہمیں بالکل حقیر معلوم ہوں گی کیونکہ ہم اپنے آدوش کے سوا ہر چیز سے بے نیاز ہوں گے اس کی وضاحت کے لئے میں یہاں ایک انتہائی ڈرامائی واقعہ پیش کرتا ہوں جو کہ ۱۹۱۸ء میں سبسی کے صوبہ کے جنگلات میں ہوا تھا یہ واقعہ ایک خلاف قانون سزائے موت کے متعلق ہے۔ سبسا امریکی حبشی استاد اسٹیفن — بورنس جونز کو مجرم قرار دیکر خود ہی اسے موت کی سزا دے رہے تھے۔ کچھ سال ہوئے میں نے بورنس جونز کے قائم کردہ صوبہ کی جنگلات دہقان سکول کا معائنہ کیا اور طالب علموں کے سامنے ایک تقریر بھی کی۔ آج اس سکول کے نام سے امریکہ کا پتہ پتہ تحفظ ہے لیکن جس زمانے کا میں ذکر کر رہا ہوں اسے جیتے دیکھ کر بھی یہی جنگ عظیم کے انتہائی جذباتی دنوں میں دہلی سبسی میں یہ افراد پھیل گئی کہ جن لوگ حبشیوں کو شتمال وہاں رہے ہیں اور انہیں بغاوت کے لئے ابھار رہے ہیں۔ بورنس جونز بھی جسے مقامی لوگ مجرم قرار دے کر خود ہی خلاف قانون کی سزا دینے والے تھے ایک حبشی تھا۔ اس پر اپنی قوم کو بغاوت پر آمادہ کرنے کا الزام لگایا وہ ایک گرجے کے اندر تقریر کر رہا تھا کہ سفید آدمیوں کے ایک گروہ نے جو باہر کھڑا اس کا تھا، اسے حاضرین سے چلا کر یہ کہتے سنا: زندگی ایک جدوجہد ہے جس کے لئے ہر شے کو اپنی زبردستی سے کس بھی جا بیٹھے اور نہ رہنے اور کامیابی حاصل کر لینے کے لئے یہی جنگی کو ہونا چاہیئے۔ ”زبردستی میدان جنگ“ جس کا یہی تھا گھوڑے دوڑا کرتا راتوں رات لٹن جھیلے فوجاؤں نے ایک ہجوم اکٹھا کر لیا اور ہائیں گرجے میں پہنچ کر سننے کی گردن ہمدرد ڈال دیا اور اسے کٹاں کٹاں آبادی سے ٹھیکریل دوڑے گئے۔ اسے کڑیوں کے ایک ڈھیر پر پکڑا گیا اور اسے

بھلا نے لگیں یہ اسے بیک وقت بچانسی دینے اور جلانے کے لئے تیار تھے کہ ایک شخص نے چلا کر کہا: ”ذرا ٹھہرنا سے جلانے سے پہلے ہم اس سے دو چار کھری کھری بائیں کریں، بولو بولو، بولو بولو کے ڈھیر پر کھڑے کھڑے اپنی گردن میں رستہ ڈالے ہوئے لورنس جو نزہت بولنے لگا، وہ اپنی زندگی اور اپنے آگوش کے حق میں بولا اس نے ۱۹۰۶ء میں آئی اے اے یونیورسٹی سے ڈگری حاصل کی تھی۔

اس کے سنہری چہل چلن، اس کی اعلیٰ قابلیت اور موسیقی میں اس کی خدا داد صلاحیت طالب علموں اور پروفیسروں کو بحیال اس کا گرویدہ بنا دیا تھا۔ ڈگری حاصل کرنے کے بعد اس نے ایک باڑی کی پیشکش کو ٹھکرا دیا جو اسے اپنا شریک کار بنانا چاہتا تھا۔ اس نے ایک امیر شخص کے مفید کورڈ کر دیا۔ جو اسے موسیقی کی اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے میں مدد دینا چاہتا تھا، کیوں؟ اس لئے کہ وہ ایک آرٹس کی آگ میں جل رہا تھا، یوکرینی، ڈانسنگ کی داستان حیات پڑھتے ہوئے خود اس کے دل میں اپنی زندگی کو اپنے غلام زدہ اور جاہل افراد کی تعلیم و تعلم میں وقف کر دینے کا جذبہ پیدا ہوا۔ چنانچہ جنوب میں اسے جو رہ سے زیادہ پس ماندہ علاقہ نظر آیا، وہ وہاں چلا گئید یہ جگہ جیکسن و مسپی) سے پچیس میل جنوب کی طرف تھی۔ اس نے پوتے دو ڈالر میں اپنی کھری رہن رکھ کر اپنا سکول کھول دیا اور ڈیسکوں کے بجائے درختوں کے تنے استعمال کرنے لگا۔ لورنس جو نزہت نے ان متعلق لوگوں کو بتایا جو اسے سزا دینے کا انتظار کر رہے تھے۔ اس نے اپنی بعد و جد کا ذکر کیا جو اسے جاہل اور غیر تعلیم یافتہ لڑکے (بچوں کو بڑھانے اور انہیں اچھے کسان، عازم، باورچی اور سنگھڑ خانہ دار عورتیں بنانے میں کرنی پڑی) اس نے ان مفید غام آدمیوں کا ذکر کیا جنہوں نے یہ مصوبی جنگلی دیہاتی سکول قائم کرنے اور تعلیمی کام جاری رکھنے میں زمیں، لکڑیوں، سوردوں، گالیوں، روپے سے اور دسکریلوں سے اس کی مدد کی تھی۔

جب بعد ازاں لورنس جو نزہت پوچھا گیا: ”آپ کو ان لوگوں سے نفرت نہیں جو آپ کو جلانے اور بچانے دینے کے لئے مرکز پر گھسیٹ کر لے گئے تھے؟“ اس نے جواب دیا: ”یہی اپنے غاموش میں اس قدر مشغول ہوں کہ کبھی سے بھی نفرت کرنے کے لئے وقت نہیں نکال

سکتا۔ میں اپنے آپ سے ایک بہت بڑی چیز میں معروف ہوں۔ میرے پاس اتنی غرمت نہیں کہ کسی سے لڑا جھگڑا سکوں اور پھر انوس کرنے بیٹھ جاؤں۔ کوئی آدمی بھی مجھے اس قدر نیچے جھکنے پر مجبور نہیں کر سکتا کہ میں اس سے نفرت کرنے لگوں۔“

جب لوہن جون نے غصہ نہ اور رقت انگیز انداز سے اپنے آدرش کی وضاحت کی تب اس نے اپنی زندگی اور منصب العین کو کھول کر بیان کیا تو لوگوں کے دل پگھلنے لگے۔ آخر کار ایک بوڑھے جہنزیہ وفاق نے بلند آواز سے کہا۔ ”مجھے یقین ہے کہ یہ لڑکا بچا کہہ رہا ہے۔ جن سفید آدمیوں کے اس نے نام لئے ہیں ان میں انھیں جانتا ہوں۔ وہ لاریب ایک مفید کام کر رہا ہے۔ ہم نے غلطی کی ہے۔ اسے پچھان دینے کی بجائے ہی اس کی مدد کرنی چاہئے۔ یہ تقریر کار وفاق ہجوم میں اپنی ٹوٹی کھانے لگا اور انھی لوگوں سے جو صنوبری جنگلی دیہاتی سکول کے بالی کو پھانسی دینے کے لئے اکٹھے ہوئے تھے۔ وہ آدمی جس نے کہا تھا۔ ”میرے پاس اتنی ذہنت نہیں کہ کسی سے لڑ جھگڑا سکوں اور پھر انوس کرنے بیٹھ جاؤں کوئی شخص بھی مجھے اس قدر نیچے جھکنے پر مجبور نہیں کر سکتا کہ میں اس نفرت کروں۔“ اسی وقت شتالہ ہجوم نے دسے ہاون ڈالو اور چالیس سینٹ کا عطیہ جمع کر کے دیا۔

ہینکٹس نے انیس سو سال قبل کہا تھا۔ ”ہم جو جوتے ہیں وہی کاٹتے ہیں اور مت کسی نہ کسی صورت میں ہمارے بدلے اعلیٰوں کی بھی ضرور سزا دیتی ہے۔“ اس نے کہا تھا۔ ”آخر کار ہر شخص کو اپنے برے اعمال کی سزا مل کر رہتی ہے، جو شخص اسے یاد رکھے گا۔ وہ کسی سے ناراض نہیں ہو گا۔ کسی کو برا بھلا نہیں کہے گا کسی پر ہمت نہیں دھرے گا کسی کو آزر دہ نہیں کرے گا کسی کے جذبات کو نہیں نہیں پہنچائے گا کسی سے نفرت نہیں کرے گا۔“

تاریخ امریکی میں شاید کبھی کبھی نفرت نہیں کی گئی، جس قدر کہ ممکن نے، کبھی دس قدر چڑھی نہیں اُچھڑائی۔ کسی کو اس قدر رتا ڈال نہیں گیا۔ لیکن ہیرن ڈن کی ڈنڈہ جاوید

نفعہ بادید کتب کے مطابق لکھن نے کبھی لوگوں کو اپنے ذاتی پسند یا ناپسند کے معیار پر نہیں رکھا۔ اگر کوئی کام کرنا ہوتا تو وہ اچھی طرح سمجھتا تھا کہ اس کے دشمن بھی اسے کر سکتے ہیں، اگر کسی غصہ کو اس سے اذیت ہوئی ہوئی اور ہر وقت اس سے بدسلوکی کرنے کی کوشش کر رہیں وہ کسی آدمی کے لئے مرزدن ترین آدمی ہوتا تو لکھن اسے اتنی ہی آسانی سے یہ جگہ دے دیتا جس قدر کہ اپنے کسی دوست کو دیتا، میرا خیال نہیں کہ اس نے کسی شخص کو صرف اس لئے کبھی برطرف کیا ہو کہ وہ اس کا دشمن ہے یا وہ اسے پسند نہیں کرتا؟

وہی لوگ لکھن کو بڑا اہل لکیتے تھے اس کی چکر لپی اچھالنے تھے جنہیں اس نے اعلیٰ اہل بیتہ دیا تھا۔ میک کلین، سپوارڈ، سٹائنٹن اور جیمز ایسی قماش کے لوگ تھے۔ لیکن اپنے ناقص مشیر سر ہڈن کی روایت کے مطابق لکھن کا یقین تھا کہ "کسی شخص کی اس لئے تعریف نہیں کرنی چاہیے کہ اس نے یہ کیا ہے یا اس لئے مذمت نہیں کرنی چاہیے کہ اس نے یہ نہیں کیا۔ کیونکہ سب حالات واقعات ماحول، گرد و پیش، تعلیم، لوازمات اور اپنی بنیاد کردہ نادقوں کے فرزند ہیں۔ یہی چیزیں انسان کو کچھ بناتی ہیں اور بناتی بریں گی۔"

شاید لکھن درست کہتا تھا۔ اگر میں نے یا آپ نے وہی جسمانی، ذہنی اور جذباتی خصوصیات ورثے میں پائی ہیں جو ہمارے دشمنوں کو ملی ہیں، اگر زندگی نے ہمارے ساتھ بھی وہی سلوک کیا ہے جو ان کے ساتھ کیا ہے تو ہمارے اور ان کے احوال بالکل مشابہ ہوں گے۔ ہم حتی الامکان اس سے مختلف نہیں ہوسکتے۔ عجب کہ کلیرنس دوبر دیکھا کرتا تھا "سب کچھ جاننا سب کچھ سمجھنے کے برابر ہے اور اس سے کسی فیصلے یا ملامت کے لئے کوئی جگہ باقی نہیں رہتی؟" اس نے ہمیں اپنے دشمنوں سے نفرت کرنے کے بجائے ان پر ترس کھانا چاہیے اور خدا کا شکر کرنا چاہیے کہ زندگی نے ہمیں ان جیسا نہیں بنایا یا ہمیں اپنے دشمنوں سے نفرت کرنے اور اس سے انتقام لینے کے بجائے انہیں اپنی ہمدردی، اپنی مدد، اپنے عفو اور اپنی دعاؤں سے نوازنا چاہیے۔

میں نے ایسے گھرانے میں پرورش پائی ہے جو ہر بات کو مصلحت، انبیاء یا مقدس بائبل

کی آیت پڑھ کر خدا کے حضور میں جھک جانا اور نیکی اور سلامتی کی دعائیں مانگا کر اکتفا اب بھی میں سو رہی کہ قدم پر اپنے والد صاحب کو لیوے کے یا الفاظ پڑھتے ہوئے سُن سکتا ہوں اور جب تک انسان اس کے تصورات کو عزیز رکھیں گے وہ یہ الفاظ پڑھتے ہیں گے۔ اپنے دشمنوں سے محبت کرو جو تمہارا برا چاہتے ہیں ان کے حق میں دعائے خیر کرو جو تم سے نفرت کرتے ہیں۔ ان سے بھلائی کرو۔ جو تم سے دشمنی برتتے ہیں اور تمہیں تکلیف دیتے ہیں انہیں بُرا بھلا نہ کہو، ان کے ساتھ نیکی کرو۔

میرے والد صاحب نے پیوے کے من الفاظ کو زندہ رکھنے کی کوشش کی انہوں نے انہیں روحانی سکون دیا جس کی دنیا کے بڑے بڑے بادشاہ اور جرنیل بے سُو تلاش کرتے ہیں۔

اگر ہم ایسا دماغی رویہ اختیار کرنا چاہتے ہیں جو ہمیں سکون اور اطمینان دے تو وہ دل بڑا یہ ہے۔

ہم اپنے دشمنوں سے انتقام لینے کی کبھی کوشش کرنی چاہیے کیونکہ ایسا کر ہم ان کے بجائے اپنے آپ کو زیادہ نقصان پہنچائیں گے جنرل ایزن ہاور کی طرح جن لوگوں کو ہم پسند کرتے ہیں، ان کے متعلق سوچنے ہیں ایک منٹ بھی مبالغہ نہیں کرنا چاہیئے۔

باب ۳۔ احسان شناسی

حال ہی میری ملاقات میکس اس کے ایک ناجر سے ہوئی جو غصے سے جل کر کہتا ہو رہا تھا مجھے بتایا گیا کہ اس سے ملنے کے پندرہ منٹ کے اندر اندر مجھے وہ خود ہی اس کا دھچکا دے گا۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا۔ جس واقعہ کے متعلق وہ آزدہ خاطر

تھا، وہ گیارہ چھپتے تہی پیش آیا تھا اور وہ ابھی تک اس کے متعلق غلطیوں پر سچاں تھا اس کے سوا اسے کوئی بات ہی نہیں تھی۔ ہواؤں کہ اس نے کس کے دنوں میں اپنے جوتیس ملازموں کو دس ہزار ڈالر بطور بونس دیئے تھے۔ یعنی تقریباً تین سو ڈالر فی کس۔ کئی کئی شخصوں نے بھی اس کا شکریہ ادا نہیں کیا تھا۔ اس نے نہایت تلخی سے شکایت کرتے ہوئے کہا، مجھے انہوں نے کس کے لیے انہیں ایک پائی بھی کیوں دی؟

شہرہ آفاق چینی غلام فر کنفیوشس کہتا ہے: ”غضبیلہ شخص ہمیشہ زہر سے بھر رہا ہوتا ہے۔“ اور اس شخص کی رگ رگ میں زہر سرایت کر چکا تھا۔ فی الواقع مجھ اس کی حالت پر ترس آیا۔ اسی کی عمر تقریباً ساٹھ سال کی تھی۔ ہمہ گیر کینسر کا اندازہ ہے کہ کم از کم اپنی موجودہ عمر اسی سال کے فرق کے دو تہائی سے ذرا زیادہ زندہ رہیں گے۔ چنانچہ یہ شخص — اگر وہ اس قدر خوش قسمت ہوتا — غالباً مزید چودہ پندرہ سال تک زندہ رہ سکتا تھا لیکن ایک واقعہ جو بہت چکا تھا اور ماضی کے معذلوگوں میں دفن ہو چکا تھا اس پر تلخ اور افسردہ رہنے کی وجہ سے اپنے چہرہ پر بہت سارے لوگوں میں ایک سال پہلے ہی ضائع کر چکا تھا اسلئے مجھے سیر پر لڑائی۔ افسردہ اور بے چین رہنے کے بجائے وہ اپنے آپ کو چھو سکتا تھا، آخراں لوگوں

نے کیوں میرا شکریہ ادا نہیں کیا؟ ممکن ہے کہ وہ ان سے بہت زیادہ کام لیتا ہو اور معاوضہ کم دیتا ہو، ممکن ہے وہ یونس کو ایک عطیہ نہ سمجھتے ہوں جو اپنی آمدنی کا ایک حصہ خیل کرتے ہوں۔ ممکن ہے کہ وہ اس قدر غصہ کرے جو کہ کسی نے اس کا شکریہ ادا کر لے گا۔ پرواہ ہی نہ کی ہو یا وہ اسے ملازموں سے اس قدر دور و قدر رہتا ہو کہ کبھی کو اس کا شکریہ ادا کرنے کا حوصلہ ہی نہ ہو۔ اور ممکن ہے کہ وہ یہ سمجھے ہوں کہ اس نے یونس اس لئے دیا ہے کیونکہ اس کے — کیونکہ اس کے ساتھ کافر شعبہ ٹیکوں کی صورت میں غل جاتا ہے۔

اس کے برعکس یہ بھی ممکن ہے کہ اس کے ملازم خود غریب سمجھنے اور بدتمیز ہوں یہ بھی ممکن ہے وہ بھی ممکن ہے، جی اس کے متعلق آپ سے زیادہ نہیں جانتا لیکن میں کہتا

مرد رہ جاتا ہوں کہ انگریزی کے شہور ادیب ڈاکٹر میونیل جانسن نے کہا تھا: احسان شای
بڑی محنت اور آبیاری کا پھل ہے۔ آپ اس کی غیر جذب اور ناشائستہ لوگوں سے
توقع نہیں کر سکتے۔

یہی اس نکلے کی وضاحت کرنے کی کوشش کر رہا ہوں، اس شخص نے احسان
شناہکا کی توقع کر کے غم انگیزہ اور المناک غلطی کی۔ وہ محض انسانی فطر
سے نادان تھا۔

اگر آپ کسی شخص کی جان بچاتے ہیں تو کیا آپ اس سے شکریہ ادا کرنے کی توقع کریں گے؟
آپ کہہ سکتے ہیں۔ لیکن میونیل لی ایوڈٹرنے یونج بننے سے پہلے ایک شہرہ آفاق
وکیل تھے، اٹھتر آدمیوں کو برقی کرسی سے بچایا۔ آپ کے خیال میں کتنے آدمیوں نے
سمونیل لی ایوڈٹرنے کا شکریہ ادا کرنے کی تکلیف گواہ کی ہر گز یا کتنوں نے انھیں کرسی کے
کار ڈبھیچے ہوں گے؟ ذرا سوچئے تو..... بالکل ٹھیک کسی نے بھی نہیں۔
یسوعؑ نے ایک سہ پہر کو دس کوڑھیوں کا علاج کیا۔ لیکن ان میں سے کتنے آدمی
اس کا شکریہ ادا کرنے کے لئے ٹھہرے؟ صرف ایک سینٹ میوگ سے اس کی تصدیق
کر لیجئے۔ جب یسوعؑ نے مرکز اپنے پیروؤں کی طرف دیکھا اور پوچھا کہ باقی تو کہاں ہیں؟
وہ سب کے سب بھاگ گئے تھے۔ شکریہ ادا کئے بغیر ہی غائب ہو گئے تھے، میں آپ
سے ایک سوال پوچھتا ہوں۔ کیا میں یا آپ تنہا اس کا یہ تاجر اپنی چھوٹی موٹی نوازشوں
کے لئے یسوعؑ سے زیادہ شکریے کی امید کر سکتا ہے؟

اور جب معاملہ پسوں کا ہوا، خیر یہاں تو حالت اور بھی مایوس کن ہے۔ چارلس
مچے بتایا کہ اُنہوں نے ایک دفعہ کسی بنک کے خزانچی کو پکایا تھا، اس شخص نے بنک کی ملکیت
شاہک مارکیٹ میں مسدّد کیا تھا، اس کو بیل سے بچانے کے لئے شعیب نے اپنی جیب سے
رہ پیا ادا کر دیا۔ کیا خود انہی ان کا شکریہ گزار رکھا؟ جی ہاں، تھوڑی دیر کے لئے تو وہ ان کے
خارجہ میں سہرت کی سزا عزم کو نکل لی کرسی پر بٹھا کر دی جاتی ہے اس سے تکلیف کا کم اندیشہ ہوتا ہے۔

سامنے سر تک اٹھا سکتا تھا پھر وہ شیو کے خلاف ہو گیا، اس نے انھیں بُرا بھلا کہا، ان کی بزدلی اچھائی، ان کے خلاف پروپیگنڈا کیا۔ مہی شخص جس نے اسے جیل کی چار دیواری سے بچایا تھا۔

اگر آپ اپنے کسی رشتہ دار کو دس لاکھ ڈالر دیں تو کیا آپ اس سے شکر گزار ہونے کی توقع کریں گے؟ اندیو کا ریٹگی نے یہی کہا تھا، لیکن اگر اندیو کا ریٹگی کچھ عرصے کے بعد اپنی قبر سے نکل کر واپس آتا تو اسے یہ دیکھ کر صدمہ ہوتا کہ اس کا وہی رشتہ دار جس کو اس نے دس لاکھ ڈالر دیئے تھے اسے کوئی بہانہ کہیں؟ کیونکہ جو عرصے اندیو نے پانک خیرا گھروں کی محنتیں کروڑ ڈالر دیئے تھے اور اس رشتہ دار کے اپنے الفاظ میں اس نے اسے صرف دس لاکھ ڈالر کی حقیر رقم پر شکر ادا کیا تھا۔

اس کا نتیجہ بھی ہوتا ہے انسان فی فطرت ہمیشہ انسانی فطرت ہی رہتا ہے۔ اور انہی آپ کی زندگی میں یہ نہیں بدے گی۔ پھر آپ اسے قبول کیوں نہیں کرتے؟ اس کے متعلق اس قدر حقیقت پسندانہ رویہ کیوں اختیار نہیں کرتے جس قدر کہ مائکس لہوی نے کہا تھا وہ ملکیتِ مردم پر حکومت کرنے والے عقلمند ترین انسانوں میں سے ایک تھا، ایک خدا کا اپنی ڈائری میں لکھا تھا آج میں ان لوگوں سے ملنے والا ہوں جو بڑھ چڑھ کر باتیں دیتے ہیں۔ وہ رنگ جو کہ خود غرض، ناپسند اور ناشکر گزار ہوتے ہیں لیکن مجھے کوئی تعجب اور پریشانی نہیں کیونکہ انہیں ویسے لوگوں کے بغیر کسی دنیا کا تصور ہی نہیں کر سکتا۔

یہ تو سوائے نایک سمجھا سکتا بات، ہوتی یا نہیں؟ اگر آپ یا میں انسانِ ناشائستگی کے متعلق بڑھ چڑھاتے ہیں تو قصور وار کون ہوا؟ کیا یہ انسان فی فطرت کا تصور ہے؟ یا انسانی فطر کے متعلق ہماری مٹھی اور جہالت کا؟ ہمیں کبھی بھی انسانِ شناسی کی توقع نہیں کرنی چاہیے اور اگر ہم اتنا حق اسی سے مدد چاہیں جو جائی تو یہ ہمارے لئے ایک خوشگوار اور خلاف توقع چیز ہوگی اگر یہی حاصل نہ ہو تو پھر ہم پریشان اور مضطرب نہیں ہوں گے۔

یہ پہلا نکتہ ہے جس کی میں اس باب میں وضاحت کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ یہ بالکل تدریجی بات ہے کہ لوگ شکریہ ادا کرتا بھول جاتے ہیں۔ اس لئے اگر ہم احسان شناسی کی توقع کریں گے تو خود اپنے آپ کو صدمہ پہنچائیں گے۔

میں نیویارک کی ایک عورت کو جانتا ہوں، وہ ہمیشہ شاکر رہتی ہے کیونکہ وہ دنیا اس کا کوئی قریبی اور عزیز رشتہ دار اس کے پاس بھینکنا نہیں چاہتا۔ اور اس میں کوئی تعجب کی بات نہیں ہے۔ اگر آپ اس کے ہاں جاتی تو وہ آپ کو گھنٹوں یہ سناتی رہے گی کہ اس نے اپنی بھتیجیوں کے لئے کیا کچھ نہیں کیا، جبکہ وہ چھوٹی چھوٹی بچیاں تھیں، خسرے، بھارادو، کھانسی کے دوران میں اس نے ان کی تیار داری کی۔ کئی سالوں تک اس نے ان کی پرورش کی۔ ایک کو اس کو سکول میں داخل ہونے میں مدد دی اور دوسری کو گھر بنا کر دیا، اور پھر اس کی شادی کی۔

کیا اس کی بھتیجیاں اُس سے ملنے آتی ہیں وہ جی ہاں کبھی کبھار آتی ہیں لیکن صرف فری کے لحاظ سے مجبور ہو کر مگر وہ آتے ہوئے ڈرتی ہیں کیونکہ وہ جانتی ہیں کہ انہیں بیچہ گھنٹوں اس کے طے اور جو بڑیاں سننی پڑیں گی۔ وہ ان کے سامنے آہیں بھرے گی تلخ شکایتوں کے دفتر کھڑے جائیں گے اور انہیں اگلی بجلی ساری باتیں سنائی جائیں گی لیکن جب یہ عورت انٹ ڈیٹ، طے، مینے اور جھڑکوں گھر کیوں سے اپنی بھتیجیوں کو اپنے پاس لانے میں کامیاب نہیں ہوتی تو وہ ایک اور ضرورت استعمال کرتی ہے اسے دل کا دورہ پڑ جاتا ہے۔

کیا یہ اختلاف قلب حقیقی ہوتا ہے؟ جی ہاں ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس کا دل اعصاب زدہ ہے اور اختلاج میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ لیکن ڈاکٹر یہ بھی کہتے ہیں کہ وہ اس کا علاج نہیں کر سکتے۔ کیونکہ اس کی بیماری جذباتی ہے۔

درحقیقت اس عورت کو محبت اور توجہ کی ضرورت ہے لیکن وہ اسے احسان شناسی کہتی ہے اور وہ کبھی بھی احسان شناسی اور محبت کا عمل نہیں کر سکے گی کیونکہ وہ اس کا

مطالبہ کرتی ہے وہ اسے اپنا حق تصور کرتی ہے۔

اس طرح کی ہزاروں غوریتوں میں جو انسان شناسی، تنہائی اور غفلت کی مرضی میں
ان کی خواہش ہے کہ ان کے ساتھ محبت کی جائے لیکن وہ صرف ایک طریقے سے مسرت
کی محبت حاصل کر سکتی ہیں۔ وہ اس کا مطالبہ کرنا ترک کر دیں اور کسی قسم کے معاوضہ کا امید
نہ رکھے بغیر دوسروں پر محبت کے پھینکے بکھرے شروع کر دیں۔

کیا یہ نقطہ خیالی اور ناقابلِ عمل غنیمت معلوم ہوتی ہے؟ نہیں ایسا نہیں یہ اس کی شعور ہے
اپنے اور دوسروں کے لئے مسرت تک جس کی ہم اتنی تمنا کرتے ہیں، پہنچے گا یہ بہترین طریقہ
ہے۔ یہ اس سے واقف ہوں، میری آنکھوں کے سامنے اس قسم کے واقعات ظہور پذیر
ہوتے رہے ہیں۔ میری والدہ اور دوسروں کی مدد کے خوش ہوا کرتے تھے ہم غریب
تھے ہمیشہ تفریح رہتے تھے لیکن ناداری کے باوجود میرے والدین آدمی کے غم خانے
کو تھوڑے بہت پیسے بھیجے گا کسی نہ کسی طرح بندوبست کرتے تھے۔ غالباً کئی خط لکھنے کے
سوا کوئی شخص ان کا شکریہ ادا نہیں کرتا تھا لیکن انہیں اس کا نہایت اعلیٰ معاوضہ ملتا تھا کیونکہ
معاوضے میں انہیں کسی قسم کی احسان شناسی کی خواہش اور توقع نہیں ہوتی تھی اس لئے انہیں
چھوٹے چھوٹے بچوں کی مدد کرنے سے حقیقی روحانی مسرت حاصل ہوتی تھی۔

گھر چھوڑنے کے بعد میں اپنے والدین کو کس کے موقع پر ہمیشہ ایک چیک بھجوا کرتا تھا اور
ان سے اصرار کیا کرتا تھا کہ وہ اپنے لئے کچھ عیش و آرام کی چیزیں خریدیں لیکن وہ شاد و ناؤ
ہی ایسا کرتے تھے۔ جب میں کس پر گھر جانا والد صاحب مجھے بتاتے ہیں "میں نے اپنے شہر ایک
معیار اور مسرت کے لئے کوٹرا اور کچھ پرچوں کی چیزیں خریدی ہیں بیچاری کے بہت سے بچے
ہیں لیکن مادانہ اور ایندھن خریدنے کے لئے کوئی پیسہ نہیں۔ یہ حائف بھیجنے سے ہمیں کوئی
مسرت ملتی تھی؟ معاوضے میں کسی چیز کو پانے کی توقع کے بغیر دینے کی مسرت!
جب لیتے ہیں میرے والد صاحب اسطو کے خیالی آدمی کے میاں بچھا بکھل پڑے

اڑتے ہوں گے۔ اہل طوکار خیالی آدمی خوشی اور مسرت کا سب سے زیادہ تھقی انسان ہے۔
 اور اس نئاس کی یہ تعریف کی جاتی ہے، وہ دوسروں پر بطف و کرم اور نوازشوں کی بارش کئے
 خوشی حاصل کرتا ہے لیکن جب دوسرے اس پر نوازش کرتے ہیں تو وہ منامت عموماً کرتا
 ہے، کیونکہ دوسروں پر بطف کرنا بجز جی کا نشان ہے اور اسے وصول کرنا کمزری کا۔

یہ دوسرا اہم ہے جس کی یہی اس باب میں وضاحت کرنا چاہتا ہوں۔ اگر ہم خوشی
 اور مسرت حاصل کرنے کے معنی یہی تو ہیں احسان مند یا ناشکر گزار کی کئی کئی
 ہرگز نہیں سمجھنا چاہئے بلکہ داد و ستد کی داخلی خوشی کے لئے دینا چاہئے۔

دس ہزار سال سے والدین اپنے بچوں کی نا احسان شناسی اتم کر رہے ہیں۔
 سکسیئر کا لنگ لیر بھی چلاؤ کھا کھا ایک ناشکر بیٹا سب کے انتوں سے بھٹی یادہ
 زہر ملا ہوتا ہے؟

لیکن بچے کیسے شکر گزار ہوں۔ جب آپ انھیں شکر گزار بننے کی تربیت ہی نہیں دیتے
 نا احسان شناسی گھاں پھوس کی طرح اٹھتی ہے احسان مند یا کلاب بھیرل ہے اس کی
 کاشت پرورش اس سے بیاہی کرنی پڑتی ہے اس سے محبت کرنی پڑتی ہے اور اس کی حفاظت کرنی پڑتی ہے۔
 اگر ہمارے بچے ناشکر گزار ہیں تو قصور کس کا ہے؟ ممکن ہے کہ ہمارا ہی ہو۔ اگر ہم انھیں بھی
 دوسروں کا شکریہ ادا کرنا نہیں سکھاتے تو ہم یہ کیسے توقع رکھ سکتے ہیں کہ وہ ہمارے شکر گزار
 ہوں گے۔

جی شکاگو کے ایک شخص کو جانتا ہوں اس کے پاس اپنے سوتیلے بیٹوں کی نا احسان شناسی
 کا معقول درجہ ہے وہ ایک کج نیکوڑی میں مزدور تھا اور ہفتے میں بڑی شکل سے چائیس ڈالر کے
 قریب کما تھا۔ اس نے ایک بیوہ عورت کے ساتھ شادی کر لی اس کی بیوی نے قرضہ لے کر
 اپنے پیسے شوہر کے دونوں بڑوں بیٹوں کو کالج میں داخل کرنے کے لئے اسے رضہ مناد کر لیا
 اپنی چائیس ڈالر ہفتہ کی تنخواہ میں کھانے، کپڑے، مکان کے کرائے، ایندھن اور سونو کھانچ

اھا کرنا پڑتا وہ چار سال تک ایک قلی کی طرح کام کرتا رہا اور کبھی صرف شکایت زبان پر نہ لایا۔ کیا اس کا شکر یہ اٹھایا گیا؟ اس کی سبوی سے اس کا ایک فرض سمجھتی تھی۔ اور اس کے بیٹوں کا بھی یہ خیال تھا، یہ بات اُن کے کبھی ذہن میں بھی نہیں آئی کہ انھیں اپنے سوتیلے باپ کا کچھ دینا ہے۔ انھیں شکر یہ تک ادا کرنے کا خیال نہیں آیا۔

تصور روانہ کون تھا؟ ہر گز بے شک لیکن ان کا ماں ان سے زیادہ تصور دار تھا۔ اس کا خیال تھا کہ ان کی نوجوان زندگیوں کو قرض کے احساس سے یاد کرنا ایک شرمناک بات ہے۔ وہ نہیں چاہتی تھی کہ اس کے بیٹے مقروض ہو کر اپنا کام شروع کریں۔ اس کے خواب میں بھی کبھی یہ خیال نہیں آیا جو ان سے کہتی ”تمہارا باپ کوئی ریاست کا نواب ہے جو کاغذی داخل ہونے کے لئے تمہاری مدد کر سکے! اس کے بجائے اس نے یہ رویہ اختیار کیا۔ لہذا وہ کم از کم اتنا تو کہہ سکتا ہے۔“

اس کا خیال تھا کہ وہ اپنے بیٹوں کی نامزد داری کر رہی ہے، درحقیقت وہ زندگی کا ٹکڑی میں آئی یہ خطرناک نظریہ سمجھا کر سوار کر رہی تھی کہ اُن کے لئے روزی جمیا کرنا دنیا کا فرض ہے۔ بہ نظریہ بڑا سخیاناک تھا، لیکن اُن میں سے ایک نے اپنے مالک سے قرض لینے کی کوشش کی جس کی یاد اُس میں اسے جلی کا دروازہ دیکھنا پڑا۔

میں یاد رکھنا چاہئے کہ ہمارے بچے وہی بن جاتے ہیں جو ہم نہیں بنا دیتے ہیں۔ میری خالہ وانکہ الیکٹرک ریڈیو ۱۹۲۱ء میں ڈالا کی پارک سے رہتی ایویس، اس قسم کی روٹن مثال ہے۔ اسے اپنے بچوں کی ناشکر گزراہی کے متعلق شکایت کرنے کی کبھی ضرورت پیش نہیں آئی، جب میں ابھی بچہ ہی تھا، خالہ والہ اپنی ماں کو کہ اپنے ساتھ لے گئی تاکہ وہ اس کی خدمت کرسکے اور اس کا اچھی طرح خیال رکھ سکے اور یہی سلوک اس نے اپنی ساس کے ساتھ کیا میں اب بھی اپنی آنکھیں بند کر کے ان دونوں عورتوں کو خالہ وانکہ کے نارم ہڈوں میں آگ کے سنبھٹے بیٹھے دیکھ سکتا ہوں۔ کیا وہ خالہ وانکہ پر کوئی بار نہیں ہے؟ وہ، مہربان خیال ہے کہ ضرور ہوں گی۔

بیکھی اس کے رویئے سے آپ کبھی اس کا اندازہ کر سکتے تھے۔ وہ ان دونوں بوڑھیوں کے ساتھ بھرت کرتی تھی۔ اس کے ساتھ ہڈیاں کرتی تھی اور اس کا زونہ سے اس نے ان کی عادتیں بھی بگاڑ دیں اور اس کے گھر میں کسی قسم کی اجنبیت نہیں محسوس کرتی تھی۔ اس کے علاوہ خالہ واثما کے اپنے بچے تھے فیکھی اسے کبھی بھی یہ خیال نہیں آیا کہ وہ کوئی بہت نیک کام کر رہی ہے اور ان دونوں عورتوں کو اپنے گھر میں رکھنے کی وجہ سے کسی خاص توصیف کی مستحق ہے۔ اس نے یہ کام فرض سمجھ کر کیا، اس کے لئے یہی چیز درست تھی اور یہی وہ کرنا چاہتی تھی۔

آج خالہ واثما کہاں ہے؟ بیس سال ہوئے کہ وہ بیوہ ہو گئی اس کے پانچ نوجوان بچے ہیں۔ پانچ جدا جدا گھرانے۔ لیکن سب کے سب اسے اپنے ساتھ شریک کرنے اور اپنے گھر میں لانے اور رکھنے کی تنگ و دو کرتے رہتے ہیں۔ اس کے بچے اس کی پرستش کرتے ہیں۔ وہ کبھی بھی جی بھر کر اسے اپنے ہاں نہیں رکھ سکتے۔ اس کا شناسی کی وجہ سے ہفتی محل اور عقیبات ہے، یہ محبت کا کرشمہ ہے! — سرتاپا محبت کا۔ ان بچوں نے اپنے بچن کے دوران میں گرم اور درخشان انسانی ہمدردی کی فضا میں سانس لیا اور اس میں کوئی تعجب کی بات نہیں کہ اب وہ بڑے ہو کر محبت فوٹا رہے ہیں

چنانچہ میں یاد رکھنا چاہیے کہ بچوں کو احسان شناس بنانے کے لئے ہمیں خود احسان شناس بننا پڑے گا۔ ہیں یاد رکھنا چاہیے کہ چھوٹے کھڑوں کے کان بڑے ہوتے ہیں۔ - - - جو کچھ ہم کہیں اسے غور سے دیکھنا چاہیے۔ میں اس کی وضاحت کرتا ہوں۔ اگلے بار اگر ہم کسی کی مہربانی کو بچوں کی موجودگی میں گھٹا کر پیش کرنے پر مائل ہوں، ہیں فوراً رک جانا چاہیے۔ ہمیں کبھی گھٹنا چاہیے۔ ان برتن پوشوں کو دیکھو یہ آپاٹو نے کس پر غصے میں اس نے سچیں خود بننا تھا! اس کا ان پر ایک دھبہ بھی خراب نہیں ہوا لیکن ہے کہ ہمیں یہ بارک بالکل معمولی نظر آئے لیکن بچے نہیں سمجھتے ہیں، اس لئے بہتر ہوگا اگر ہم اس کے کانٹے نہیں بیچاری آنا نونے کے لیس کے لئے یہ برتن پوش بنانے میں کس قدر وقت صرف کیا ہوگا، بیچاری بڑی بچی

ہیں غلط سمجھ کر اس کا شکریہ ادا کرنا چاہئے۔ اور ہمارے بچے غیر شعوری طور پر تو ایسی اور تحسین کی عادت اختیار کر سکتے ہیں۔

نا احسان شناسی کے متعلق اُداس اور پریشان نہ ہونے مسئلہ ہے۔۔

۱۔ نا احسان شناسی کے متعلق پریشان ہونے کے بجائے ہمیں اس کی توقع رکھنی چاہیئے ہیں یاد رکھنا چاہیئے کہ یسوع نے ایک دن میں دس کوڑھیل کا علاج کیا تھا اور صرف ایک نے ان کا شکریہ ادا کیا اس لئے ہم یسوع سے زیادہ شکر کیئے کی توقع کیوں کریں؟

ب۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ سرت حاصل کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ تم شکر گزاری کا توقع نہ کریں بلکہ اپنی بخشش خوش ہونے کے لئے دیں۔

ج۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ احسان شناسی سیکھنے سے آتی ہے اس لئے اگر ہم اپنے بچوں کو شکر گزار بنانا چاہتے ہیں تو ہمیں ان کا شکر گزار بننے کا تربیت دینی چاہیئے۔

باب ۱۔ زحمت یا رحمت؟

میں ہیروڈ! بیٹا کو کئی سالوں سے جانتا ہوں۔ وہ ۲۷ سالہ تھا مائیں یونیورسٹی میں مسوری پر رہتا ہے، وہ میرا بچہ بھی رہ چکا ہے، ایک روز میری لیس اسٹی میں اس کے حقائق ہو گئی اور وہ مجھے اپنی کاریں بیٹا کر میرے فارم واقع بیٹن مسوری لے گیا وہ ان سفوفیں میں نے اس سے پوچھا۔ آپ پریشانی سے کیسے بچتے ہیں؟ اور اس نے مسند رجب ذیل وودہ انجیلز کہانی سنائی جسے میں کبھی نہیں بھلا سکوں گا۔

اس لئے کہانی میں اکثر پریشان رہا کرتا تھا لیکن جب ۱۹۷۱ء کا موسم ہمارا یا ہی ایک

روزِ صبح ہی صبح دیوبستی کی دلیسٹ ڈوفرنی ٹریٹ میں سے گزر رہا تھا کہ میں نے لکیتا
 نظارہ دیکھا جس نے میری ساری پریشاںیاں دور کر دیں اور یہ صرف دس سیکنڈوں میں
 جو ایکس ان دس سیکنڈوں میں میں نے زندگی کے متعلق اس قدر سیکھ جو بی پچھلے دس سالوں
 میں بھی نہیں سیکھ سکا۔ چوں کہ میں دو سال سے دیوبستی میں پرچون کی دکان کر رہا تھا، میرا
 ایسٹ نے اپنا کاروبار رکھتے ہوئے کہا: "اس دکان میں نہ صرف میری ساری جمع بھتیجی
 متعلق ہونے والی چیزیں ہمارا قرض کے بوجھ تلے دب گیا اور اسے ادا کرنے کے لئے مجھے سات سالہ
 لکھے میری پرچون کی دکان پر جو کچھ ہو گئی تھی اور اب میں تاجروں اور کاشتکاروں کے بنک سے
 قرض لینے جا رہا تھا بلکہ گناہ شہر میں جا کر کوئی کام تلاش کر سکوں۔ میری حالت بالکل ایک
 پٹے ہوئے خبر سے کی گئی تھی۔ میں اپنی ساری قوتِ ارادی اور خود اعتمادی کھو چکا تھا، ایوانی
 کی کھانسی بھر پور بھڑک چکی تھی۔ ہر طرف تاریکی ہی تاریکی تھی کہیں سے امید کی کرن نظر نہیں آتی
 تھی۔ پھر ایک ہی دن میں ایک شخص کو آتے دیکھا وہ ٹانگوں سے محروم ہو چکا تھا۔ وہ ایک
 چھوٹی سی دوپہر کاٹری میں بیٹھا تھا اور اپنے دونوں ہاتھوں سے لکڑی کی ایک چھڑی پکڑے
 ہوئے اس کاٹری کو آگے دھکیل رہا تھا۔ جب میں نے اسے دیکھا وہ کئی جودہ کو چمکاتا تھا اور اپنے
 آپ کو شہتیاں سے اڑاتا تھا کہ ٹری پر چڑھ رہا تھا۔ جب اس نے اپنی کاٹری سے زاویہ کیا، میری
 اور اس کی آنکھیں چاہوئیں اور اس نے مسکراہٹ سے اگلے سطرے پھیلاتے ہوئے مجھے سکایا
 کیا: "اب خوفِ خدا، بڑی ہمانی صبح ہے، کیوں صاحب! اس نے زندہ دلی سے کہہ جا
 یں، کھڑا اس طرف دیکھ رہا تھا، مجھے اندازہ ہوا کہ میں کتنا خوش قسمت ہوں۔ میری دو ٹانگیں میں
 آندادی سے چل پھر سکتا ہوں۔ مجھے اپنی خوشدستی پر شرم آنے لگی میں نے اپنے تئیں کہا: اگر یہ شخص
 ٹانگوں سے محروم ہونے کے بعد دوبارہ سرورِ خوشی حاصل اور خود اعتمادی ہو سکتا ہے، میری تو ٹانگیں کیا
 ہیں، پھر میں کیوں نہیں ہو سکتا؟ مجھے اپنا خونِ خوش ارنا بڑا محسوس ہوا۔ میرا ارادہ بنک سے صرف
 ایک سو ڈالر قرضہ لیے کھتا، اب مجھ میں اس قدر خود اعتمادی پیدا ہو چکی تھی کہ دوسو کیلئے

کہہ سکوں۔ پہلے میں نے یہ کہنے کا ارادہ کیا تھا کہ میں کہنا کی شہر جاکر کوئی نوکری تلاش کرنا چاہتا ہوں لیکن اب میں نے نہایت وثوق کے ساتھ کہہ سکتی ہوں کہ میں جاکر نوکری حاصل کرنا چاہتا ہوں، مجھے قرضہ بھی مل گیا۔ اور ملازمت بھی مل گئی۔

”اب میں نے اپنے غلغلہ خزانے کے آئینے پر ہندرجہ ذیل الفاظ چسپاں کر لئے ہیں اور حجامت بناتے وقت انہیں ہر روز پڑھتا ہوں۔

انسردہ بودم کہ کشت ندا شستم دیدم در گلی ششھے کد اردو نہ یا ،

میں نے ایک دفعہ ابھی رن بیک سے پوچھا: جب آپ کو اوتھانوس میں اپنے ساتھیوں کے ساتھ جان بچانے والی کشتیوں پر اکیس دن تک چپکے لئے کھاتے رہے تھے، اور آپ کو زندہ بچنے کی کوئی امید نہ رہی تھی، آپ کو اس سے اہم ترین سبق کیا ملا؟ اس نے جواب دیا: اس تجربے نے مجھے اہم ترین سبق یہ سکھایا کہ اگر آپ کے پاس پینے کے لئے تازہ پانی اور جی بھر رکھانے کے لئے روٹی ہے تو آپ کو کبھی کوئی شکایت نہیں ہونی چاہئے۔

”ٹائم“ میں کسی سارجنٹ کے متعلق ایک مضمون چھپا تھا جو گوڈل کہناں میں زخمی ہو گیا تھا۔ ٹیل گولے کا ایک ٹکڑا اس سارجنٹ کے حلق پر لگا تھا جس کی وجہ سے اس کے جسم میں سنا دفعہ معدنی طاقتوں سے خون داخل کرنا پڑا اس نے کانڈ کے ایک پرنسپل پر بھروسہ کر اپنے ڈاکٹر سے پوچھا: کیا میں زندہ رہوں گا؟ ڈاکٹر نے جواب دیا کہ ہاں! اس نے دوبارہ کانڈ پر لکھ کر پوچھا: کیا میں بات چیت کرنے کے قابل ہو سکوں گا؟ ڈاکٹر کا جواب دوبارہ اثبات میں تھا، اس نے تیسری بار کانڈ پر لکھا: پھر مجھے پریشیاں ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ بھارت میں جاییں پریشیاں ہیں کیوں ٹھکر دوں؟

آپ بھی ابھی ٹھکر کر اپنے آپ سے کیوں نہیں پوچھتے؟ مجھے پریشیاں ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ آپ کو غالباً اپنی تمام پریشیاں غیر اہم اور بے وقعت نظر آئیں گی۔

ہماری زندگی کی تقریباً نوے فیصدی چیزیں درست ہوتی ہیں، اور دس فیصدی

غلط ہوتی ہوں گی۔ اگر ہم خوش رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں صرف بیدار کرنا چاہیے کہ نوے فیصد بیدار جو درست چیزیں ہیں۔ ان پر اپنی ساری توجہ مرکوز کر دیں اور باقی دس فی صدی جو غلط ہیں انہیں نظر انداز کر دیں۔ اگر ہم پریشان اور افسردہ رہنا چاہتے ہیں۔ اور سعدی اور دہلوی کی بیماریاں بول لینا چاہتے ہیں تو ہمیں صرف یہی کرنا ہے کہ جو دس فی صدی چیزیں غلط ہیں، ان پر اپنی توجہ مرکوز کر دیں اور باقی نوے فی صدی جو حسین اور شاندار ہیں، انہیں نظر انداز کر دیں۔

کرام دیں کے زمانے کے بنے ہوئے اکثر گرجوں پر سوچو اور شکر کرو کہ الفاظِ حرام ہیں یا الفاظِ ہمارے دل کی تھقی پر نقش ہونے چاہئیں، سوچو اور شکر کرو کہ ان چیزوں کے متعلق سچنا چاہیے جس کے ہم شکر گزار ہیں اور الطاف و عنایات کے لئے خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے۔

انگریزی کا شہرہ آفاق طنز نگار "ڈاکٹر فرنانڈو گلیوز" کا مصنف جو ناقص سیوفٹ "سعدی" نیا دہ یا بہت پسند اور قلمی مزاج تھا، اسے افسوس تھا کہ وہ پیدا ہی کیوں ہوئے؟ اپنی سالگرہ کے روز سیاہ لباس پہنتا اور فاقہ کرتا۔ لیکن ادب و نگارگری کے اس عظیم قلمی نے بھی اپنی مایوسی کی گہرائیوں سے مسرت و بہجت کی، علیٰ صحت مند قوتوں کی تعریف کی وہ لکھتا ہے دنیا کے بہترین ڈاکٹر، ڈاکٹر غذا، ڈاکٹر سکون اور ڈاکٹر مسرت ہیں:

آپ اور میں ناقابلِ یقین دولت کے مالک ہیں، جو علی بابا کے افسانوی مالِ دمنال سے بھی کہیں زیادہ ہے اس دولت پر اپنی توجہ ہر وقت کا ڈاکٹر ہم ڈاکٹر مسرت کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔ کیا آپ اپنی دونوں آنکھیں ایک کھرب ڈالر کے عرصے پر مہمانداریں؟ آپ اپنی دونوں ٹانگوں پر بیٹے، اچھے کانوں، اپنے بچوں، اپنے خاندان کا کیا پس گئے؟ اندازہ کیجئے کہ آپ کے پاس کس قدر دولت ہے؟ آپ اپنے اس اثاثے کو جمع کیجئے اور آپ دیکھیں گے کہ آپ کتنے ہی راک فیملیوں، فورڈوں، اور آرگنل سے زیادہ امیر ہیں۔

میکو کیا ہم اس دولت کی قدر کرتے ہیں؟ جی نہیں، شوہنہار کہتا ہے۔ جو کچھ ہمارے

پاس ہے ہم شاذی اس کے متعلق سوچتے ہیں لیکن جو نہیں ہے ہم اکثر اس کی فکر کرتے ہیں۔ جی ہاں جو نہیں ہے اس کا فکر کرنا اور جو ہے اس کی پروا نہ کرنا۔ روئے زمین پر یہ "یہ سب سے بڑا المیہ ہے غالباً دنیا کی ساری جنگوں اور بمباریوں نے اس نذر نقصان نہیں پہنچایا ہوگا جتنا کہ اس روئے نے۔

اسی روئے نے جان پامر جیسے "ہنس مکھا آدمی کو ایک بیجاری روئی صورت "بنا دیا اس کا گھر تقریباً برباد کر دیا۔ یہی جانتا ہوں۔ اس نے خود مجھے بتایا تھا۔

مسٹر پامر عرصہ ۱۹۱۵ء میں اپنی بیوی (میر جوی) کے ساتھ "فوج سے واپس آنے کے کچھ دنوں بعد اس نے مجھے اپنی کہانی سناتے ہوئے کہا کہ میں نے اپنا کاروبار شروع کر دیا۔ میں رات دن کام کرتا تھا، شروع شروع میں حالات سازگار تھے اور پھر بگڑنے شروع ہو گئے مجھے کچھ پرزے اور سامان دستیاب نہ ہو سکا، میں ڈرتا تھا کہ مجھے اپنا کام چھوڑنا پڑے گا، پہلے میں ہمیشہ مسکراتا رہتا تھا لیکن اب اس قدر پریشان تھا کہ میرے چہرے سے اداسی اور مایوسی ٹپکے لگی میں بہت تلخ مزاج اور کبیدہ خاطر ہو گیا تھا۔ اسی وقت میں نہیں جانتا تھا لیکن اب مجھے احساس ہوتا ہے کہ میرا گھر نہایت ہی کے کنارے پہنچ چکا تھا میرے ساتھ ایک معذور اور اچھلیکی کا آمد کمزور و ناتوان کام کیا کرتا تھا۔ ایک روز اس نے مجھ سے کہا: جانی تمہیں اپنے آپ پر شرم آتی چاہیے، تم سمجھتے ہو کہ ایک تم ہی دنیا میں معیشت زندہ ہو۔ فرض کیا کہ تمہیں کچھ عرصے کے لیے مہینی وکان بند کر دینی پڑتی ہے اس سے کیا ہوگا جب حالات سازگار ہو جائیں تم اپنا کام شروع کر سکتے ہو۔ تمہارے پاس خدا کا دیا ہوا اتنا بچہ ہے کہ تمہیں تو بچہ نیاز ہے اس کے معذوریں، جھک جانا چاہیے لیکن تم جو کہ ہر وقت بڑبڑاتے رہتے ہو، کاش کہ میں تمہاری جگہ ہوتا، ذرا میری طرف تو دیکھو، میرا ایک بازو کٹ چکا ہے، میرا آدھا چہرہ بھلس چکا ہے لیکن میں پھر بھی شکایت نہیں کرتا، اگر تم نے بڑبڑانا اور عزتانا نہ چھوڑا تو یاد رکھو کہ ایک روز نہ صرف تمہارا کاروبار ہی تباہ ہوگا بلکہ

تہاں کا صحت تہاں راگھو اور تہاں سے دوست بھی صحیح سلامت نہیں رہی گے!
 "ان الفاظ نے میں وقت پر مجھے خبردار کر دیا، انھوں نے مجھے احساس دلایا کہ میں
 کتنا خوش قسمت ہوں، میں نے اسی جگہ اور اسی وقت ارادہ کر لیا کہ یہ بدل جاؤں گا اور
 پھر وہی پرانا جان بن جاؤں گا۔ اور میں بن گیا۔"

میری ایک دوست نوسائل ہیکہ کو یہ کہنے سے پیشتر کہ جو کہ اس کے پاس بڑی پرورش
 اور تامل رہنا چاہیے، اور جو نہیں ہے اس کے متعلق پریشان نہیں ہونا چاہیے، بے حد
 ذہنی کوفت برداشت کرنی پڑی

چند سال ہوئے میں نوسائل سے ملا۔ اس وقت ہم دونوں کو بیوروکریٹسکی سکول آف جرنلزم
 میں مختصرانہ فوری کی کلاس میں پڑھتے تھے، نوسال ہوئے جب اسے اپنی زندگی کے
 سب سے بڑے مدد سے دوچار ہونا پڑا۔ اس وقت آرمی زونا ریاست کے ٹھہر گئی
 ہا کرتی تھی۔ اس کی کہانی مندرجہ ذیل ہے۔ اس نے یہ خود ہی مجھے بتائی تھی۔

"میری زندگی ایک بھندریں چمکولے کھارہی تھی۔ جس آرمی زونا بیوروکریٹس میں ظلم اعضاء
 پڑھتی تھی۔ شہر کے اندر میں تقریر کے ایک کلینک کا انتظام کرتی تھی اور اپنی رہائش گاہ واقع
 ڈیزرٹ دلوزائنس میں موسیقی پڑھایا کرتی تھی اور رات کے دقت پارٹیوں اور دعوتوں میں
 شرکت کیا کرتی اور سر کے لئے کھوڑے پر باہر جایا کرتی تھی۔ ایک صبح میری صحت جواب دے
 گئی۔ ڈاکٹر نے کہا: "تہیں بستر میں سکون دالینا سے لیٹ کر ایک سال آرام کرنا ہوگا، اس
 نے بالکل میری حوصلہ افزائی کی جس سے مجھے یقین آ جاتا کہ میں دوبارہ صحت یاب ہو سکوں
 گی۔"

"ایک سال تک بستر میں پڑے رہنا! بیچارہ!۔۔۔ اور شاید موت کا انتظار کرتے
 رہنا! میں خوف سے کانپنے لگی۔ آخر کہیں اور کس لئے! میں نے کونسا جرم کیا تھا،
 جو اس سزا کی مستحق قرار دی گئی! میں روتی تھی اور میں کرتی تھی، میرے مزاج میں ٹھنی

آتی تھی اور ذہن بغاوت پسند ہو گیا۔ لیکن ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق میں بستر پر لیٹ گئی میرے ایک پڑوسی آرٹسٹ مسٹر ڈولف نے مجھ سے کہا۔ تمہارا خیال ہے کہ ایک سال تک بستر میں بیٹھے رہنا بڑا المیہ ہے نہیں ایسا نہیں، تمہیں سوچنے اور اپنے آپ کو جاننے کے لئے وقت مل جائے گا۔ تم اگلے چند صدیوں میں اتنی روحانی ترقی حاصل کرو گی جو تم نے شاید ساری عمر میں بھی نہیں کی ہو گی۔ میں خاموش ہو گئی اور قدروں کا ایک نیا احساس پیدا کرنے کی کوشش کرنے لگی۔ جس نے بعد ازاں اور روحانی کتابیں پڑھیں، ایک روز میں نے ریڈیو کے کسی مفسر کو کہتے ہوئے سنا۔ ہر تمہارا ہے اپنے شعور اور وجدان کے اندر ہے، تم صرف اسی کا اظہار کر سکتے ہو۔ جس اس قسم کے الفاظ کوئی بار پہلے سُن چکا تھی لیکن اب یہ میرے دل کی گہرائیوں میں اتر گئے اور وہاں جا کر رہیں ہو گئے۔ میں صرف ایسے خیالات سوچنے کی کوشش کرنے لگی۔ جن کے کہاں سے زندہ رہنا چاہتی تھی۔ خوشی مسرت اور صحت کے خیالات۔ ہر روز جب میں صبح کے وقت بیدار ہوتی، میں ان چیزوں کو یاد کرنے کی کوشش کرتی جن کی میں شکر گزار تھی، مجھے کوئی تکلیف نہیں، میری ایک خوبصورت بچی ہے، میرے پاس آنکھیں اور کان ہیں، ریڈیو پر روح افزا اسٹی سنٹی میروں، پڑھنے کے لئے کافی وقت ہے، کھانے کو اچھا ملتا ہے، عزیز دوست ہیں، مجھے کتنی نعمتیں حاصل ہیں، میری بیار پرسی کے لئے اتنے لوگ آتے ہیں کہ ڈاکٹر کو میرے کمرے کے بار کھڑکوں میں لٹکانا پڑتا ہے کہ میرے کمرے میں ایک وقت صرف ایک شخص کو جانے کی اجازت ہوگی اور وہ بھی معینہ اوقات پر۔

”اس واقعے کو گزیرے نو سال بیت چکے ہیں، اور اب میں ایک بستر پر اور غلغلہ زدگی بسر کرتی ہوں۔ اب میں اسی سال کی حد دل سے شکوہ ہوں جو میں نے بستر پر گزارا تھا۔ یہ ایک بہت ہی نایاب اور سرتوں سے لدا چھندہ اسال تھا جو میں نے آری ہڈوٹا میں بسر کیا۔ اس وقت ہر صبح اپنی فمتوں کو گھسنے کی عادات میں نے غنیمت رکھتی تھی وہ اب بھی مجھ میں باقی ہے۔ میرا بڑا بھتیجا اثاثہ ہے، مجھے تسلیم کرتے ہوئے ندامت ہوتی ہے کہ جب تک مجھ پر موت کا خوف غالب آیا۔

مجھے زندگی بسر کرنے کا ڈھنگ نہ آیا:

میری پیاری نوسائلی بلیک، تمہیں شاید اس کا اندازہ نہ ہو لیکن تم نے وہی سبق سیکھا ہے جو ڈاکٹر سمونل جانسن نے دو سو سال قبل سیکھا تھا۔ ہر واقعے کے روشن پہلو کی طرف دیکھنے کی طاقت ہزار یونیورسٹیاں لائبریری سے زیادہ قیمتی ہے۔

خیال رہے کہ یہ الفاظ کسی پیشہ ور رجائیت پسند کے نہیں ہیں۔ یہ الفاظ اس شخص کے ہیں جو چوبیس سال تک عزیمت و نجبت، اگر سنگی و برنگی اور فکر و تشویش میں زندگی بسر کر رہا تھا۔ اور آخر کار اپنے زمانے کا ایک ممتاز ترین دیباہ اور دنیا کا معروف ترین خوش گفتار شخص ثابت ہوا۔ لوگوں پر اس شخص نے یہ کہہ کر کوزے میں عقل کا دریا بند کر دیا ہے کہ زندگی کے معروف و مقصود ہیں جو تم چاہتے ہو اسے حاصل کرنا اور پھر اس سے لطف اٹھانا صرف عقل مند انسان ہی دوسرے مقصود کو پاسکتے ہیں:

آپ کو شاید علم نہ ہو گا کہ باورچی خانے میں رکابیاں کھانے کے کام کو بھی ایک ہی بھائی اور دلچسپ تجربے میں متعل کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ نہیں جانتے تو آپ کو بورنگ بلڈ واصل کی دلوں انگلیز کتاب میں دیکھنا چاہیے۔

اس کتاب کی مصنف ایک عورت ہے جو عملاً پچاس سال تک اندھی رہی وہ لکھتی ہے "میری صوف ایک آنکھ تھی لیکن اس پر بھی بہت دقت آتی گہری دُھند اور جائے چھائے رہتے تھے کہیں اپنی آنکھ کے بائیں کونے میں صرف ایک چھوٹے سے سورنگ سے دیکھ سکتی تھی۔ یہ کتاب کو بالکل اپنے چہرے کے ساتھ لگا کر اور اپنی آنکھ پر پورا ڈال کر پڑھ سکتی تھی۔"

لیکن اس نے یہ ماننے سے انکار کر دیا کہ اس کی حالت قابلِ رحم ہے اور وہ انسانوں سے مختلف سلوک کا شوق ہے، اپنے کہیں کے زمانے میں وہ دوسرے بچوں سے مل کر کثرتِ عمل اور پہلا دوا کھینٹنا چاہتی تھی لیکن وہ بکری نہیں دیکھ سکتی تھی اس نے زمین کا چہرہ سپرے ڈب لیشن کر لیا، جہاں وہ انسان کی ہڈیاں مل کر کھیل کر رہی تھیں اور چاندی فوٹوں میں اسے

دور نے اور کھیلنے میں مہارت حاصل ہو گئی اپنے گھر پر یہ دسویں حرفوں کی کتاب اپنی آنکھوں کے اس قدر قریب رکھ کر پڑھا کرتی تھی کہ اس کی پکیں ہنوں کے درمیان آجاتی تھیں اس نے یونیورسٹی کی دو ڈگریاں حاصل کیں یعنی سونا یونیورسٹی سے بی۔ اے کیا اور کومبیا یونیورسٹی سے ایم۔ اے۔

اس نے ٹون دلی (مینی سوٹا) کے ایک چھوٹے سے گاؤں میں پڑھانا شروع کیا اور ترقی کرتے کرتے سی اور فالز رساؤتھ ڈیوٹا نے انگریز کالج میں ادب اور ممانعت کی پروفیسر بن گئی۔ ہاں اس نے تیرہ سال تک پڑھایا، اس نے عورتوں کی کلبوں میں تقریریں بھی اور ریڈیو پر کتابوں اور ادیبوں کے متعلق تبصرے نشر کئے۔ وہ لکھتی ہے ”میرے حواص کے کسی کو نے پرنٹل عدم البیرت کا خوف ہمیشہ محیط رہا ہے اور اس خوف پر غلبہ آنے کے لئے میں نے زندگی کے متعلق ایک خوشگوار اور تقریباً ترخی رویہ اختیار کیا۔“

۱۹۳۲ء میں جب اس کی عمر باون سال کی ہوئی، ایک مجنوںہ ظہور آیا اسے شہور عالم سیوٹیکہ میں اس کا آپریشن کیا گیا۔ اب پیسے کی نسبت اس کی نظر چامیں گئی تیز ہو گئی تھی۔ اس کے سنسور وہ نکھتی ہے ”میری آنکھوں کے سامنے دیکھتی اور سن کی ایک نئی دنیا چھا گئی اپنی زندگی میں پہلی بار میں نے اپنے باورچی خانہ کی ناندیں رکابیاں دھوئی، اس سے میرے جسم کے اندر ایک عجیب قسم کا برپا ہو گیا۔ رکابیوں میں صابن کی سفید روئی دار جھاگ سے کھیلنے میں مجھے خاص لطف آنے لگا۔ جس جھاگ میں اسے ہاتھ ڈبوئی ہوں، صابن کے چھوٹے چھوٹے ببلوں کی گیند بن جاتی ہے، جب میں اس گیند کو اٹھ کر روشنی میں دیکھتی ہوں مجھے ہر ایک ببلے ایک جیسے ٹپے پائے کی دھنگ کے شوخ اور پیش رنگ نظر آتے ہیں۔ اور جب اس نے باورچی خانے کی کھڑکی میں سے دیکھا تو اسے گہری برنجاری کی فضا میں اڑتے ہوئے پسندوں کے خاکستری پر پھر پھر اڑتے نظر آتے۔“

اسے چربیوں اور ببلوں کو دیکھ کر اس قدر وجد آیا کہ وہ اپنی کتاب ان الفاظ پر ختم کرتی ہے

”میرے مولا میں زیر لب تیرا شکر ادا کرتی ہوں، اے ہمارے آسمانی باپ میں کس طرح تیرا شکر ادا کروں؟ پھر بھی میں تیرا شکر ادا کرتی ہوں!“

اے راسوچنے کے ایک خوبصورت اس لئے خدا کا شکر ادا کرتی ہے کہ وہ رکابیاں دھو سکتی ہے، صابن کے مبلوں میں دھوئیں اور برف میں سے اڑتی ہوئی پڑیاں دھو سکتی ہے۔ مجھے اور آپ کو شرم آئی چاہیے ہم اپنی زندگی حسن اور رضائی کی سرزمین گزار رہے ہیں لیکن ہم اس قدر اندھے ہو چکے ہیں کہ دیکھ نہیں سکتے۔ اس قدر سر ہو چکے ہیں کہ مزید لطف نہیں اٹھا سکتے۔

اس لئے اللہ ہم پریشاں نہ ہو کرنا اور نئی زندگی شروع کرنا چاہتے ہیں تو اصول یہ ہے۔

اپنی رخصتوں کو نہیں — بلکہ اپنی رخصتوں کو شمار کیجئے !

باب :- خود شناسی

مجھے سرائیڈ ٹکڑے آتے، انٹرنیٹ میٹری (مارتھ کارولینا) کا خط ملا ہے وہ لکھتی ہے جب میں بچی تھی تو بے حد سوس اور شرمیلی تھی، میرا دین معمول سے ہمیشہ زیادہ رہتا تھا میرے رخسار مجھے اور بھی موٹی بنا دیتے۔ حالانکہ وہ حقیقت میں اتنی موٹی نہیں تھی میری ممتی پرانے خیال کی تھیں ان کے خیال میں کپڑوں کو اس طرح بنانا کہ وہ خوبصورت نظر آتی تھی حماقت تھی، ان کا اصول تھا کہ کھلا چلے گا اور تنگ پھٹے گا۔ اور اسی اصول کے مطابق وہ میرے کپڑے بنا کر دیتی تھی۔ میں کبھی پارٹیوں میں شریک نہ ہوتی، کبھی دھڑوں کے ساتھ ہنسی مذاق نہ کرتی اور جب سکول جلتی تو کبھی خارجی مصروفیات سے کھیل کود میں بھی نہیں دوڑے بچوں کے ساتھ شامل نہ ہوتی۔ میں مضیض نہ مارتھ شرمیلی تھی اور ایسے آپ کو بہت سے مختلف ادا

بالکل ناگوار ہستی خیال کرتی تھی۔

جب میں جوان ہوئی تو میری شادی ہو گئی۔ میرا شوہر عجیب سے کئی سال بڑا تھا۔ لیکن میرے کردار کے اندر کوئی تبدیلی پیدا ہوئی۔ میری سسرال کے لوگ بڑے متوازن اور خود اعتماد تھے۔ ان کے اندر وہ ہر چیز تھی جو مجھے میں نہیں تھی اور جوئی چاہیے تھی۔ جس نے ان جیسا بننے کی کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہو سکی۔ وہ مجھے اپنے آپ سے باہر نکالنے کی جتنی کوشش کرتے ہیں اتنی ہی زیادہ اپنے غول کے اندر گھس جاتے ہیں۔ اعصاب زدہ اور پڑ پڑی ہو گئی اپنے تمام دوستوں سے کٹی پھرتی تھی۔ میں اتنی بڑی ہو گئی تھی کہ اگر کوئی ہمارے دروازے پر دستک دیتا تو میں کانپ جاتی کہ معاف نہیں کیوں ہے؟ میں ناکامی کی ایک زندہ تصویر تھی۔ میں یہ جانتی تھی اور دُرتی تھی کہ میرے شوہر کو اس کا علم ہو جائے گا۔ اسی لئے جن بھی ہم دوسرے لوگوں سے ملنے جاتے۔ میں اپنے آپ کو خوش باش ظاہر کرنے کی کوشش کرتی اور اس طرح پارٹ ادا کرنے میں ضرورت سے زیادہ اہتمام کرتی مجھے معلوم ہونا تھا کہ میں نے اور ایجنٹنگ کی ہے اس لئے اس کے بعد میں کئی کئی دن تک پریشان اور پرہیزگار رہتی۔ آخر کار میں اس قدر افسردہ ہو گئی کہ مجھے زندہ رہنے کا مزید خواہش ہی نہ رہی اور میں خود کشی کے متعلق سوچنے لگی۔

اس دکھی عورت کی زندگی کیسے منقلب ہوئی؟ صرف ایک اتفاقیہ بات سے! مسٹر آلفریڈ آگے نکلتی ہے۔ ”ایک اتفاقیہ بات نے میری زندگی کی کاپی لٹ دی میری ساس ایک رور یہ ذکر کر رہی تھی کہ اس نے اپنے بچوں کی کیسے پرورش کی تھی۔ اس نے کہا، ”خواہ کچھ بھی ہو جائے، مجھے کوئی پرواہ نہیں ہوتی تھی۔ لیکن ہمیشہ میری یہ کوشش رہی کہ وہ جیسے ہی وہی رہیں۔۔۔۔۔ وہی رہیں۔۔۔۔۔ اس چھوٹی سی بات نے میری زندگی بدل دی۔ چشم زدنی میں مجھے احساس ہو گیا کہ میری ساری زندگی اور شکستگی کی وجہ سے، کہیں اپنے آپ کو ایک ایسے نمونے کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کر رہی ہوں، جس پر

میں پوری نہیں اُترتی۔

میں راتوں رات ہلٹ گئی، جیسی بھی تھی ویسی بننے لگی۔ میں نے اپنی شخصیت کو سمجھنے کی کوشش کی اور یہ معلوم کرنے کی کہ میں کیا ہوں، میں نے اپنی اچھائیوں کا مطالعہ کیا، میں نے حق الامکان، جہنم کے رنگوں اور سنسنیوں کے متعلق معلومات حاصل کیں اور ایسے کپڑے پہننے کی کوشش کرنے لگی جو مجھے بالکل موزوں محسوس ہوتے تھے۔ میں نے دوست بنانے کے لئے ہاتھ پاؤں مارنے لگی، میں ایک ادارے میں شامل ہو گئی، شروع شروع جب انہوں نے مجھے پروگرام میں شریک کیا تو میں بہت گھبرائی، لیکن جلد جیسا ہی بولتی تھی، تھوڑا کھوڑا حوصلہ بڑھتا گیا۔ — اور آج میں اتنی انھیں ہمیشہ دہی سبزی کھانے کی کوشش کر رہی ہوں، ان سے اتنے تلخ تجربے کے بعد حاصل کیا تھا کچھ بھی ہر زمانے کوئی پرواہ نہیں، لیکن جیسے بھی ہو ہمیشہ دہی رہو۔

”جیسے بھی دیا بننے کے لئے تیار ہونے کا مسکو“ اتنا ہی بُرا نام ہے جتنی کہ تاریخ، ڈاکٹر جینر گورڈن، ٹکلی کے الفاظ ہیں، اور اتنا ہی آخری ہے جتنی کہ ذاتی زندگی، جیسے بھی ہو، لیا بننے کے لئے تیار نہ ہونے کا مسئلہ بہت نا افسانوی اور معصیٰ الجھنوں کا پیشہ ہے، حشر ہے، انجیل پر مبنی جنہوں نے تربیت اطفال کے موضوع پر تیرہ کتابیں اور ہزاروں مضامین لکھے ہیں، ان شخص سے زیادہ بد قسمت کون ہو گا جو وہ بننا چاہتا ہے جو وہ سمجھتا ہے اور واقعی اعتبار سے نیک نہیں ہے۔

جو آپ نہیں ہیں وہ بننے کی آرزو بالی دو کی فضا پر خاص طور پر چھائی ہوئی ہے ہلی دو کا ایک بہترین ڈاکٹر کرسٹام ڈو کہتا ہے۔ ”خوشامد فوجوانوں کے ساتھ مجھے سب سے بڑی حسرت دردی کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ بالکل ہی مسئلہ ہے انہیں اپنے آپ کو پہچاننے کے قابل بنانا وہ سب سے سبب دوسرے درجے کے لانا، ٹرینیا تیرے درجے کے کارکن کیل بننا چاہتے ہیں

پہلے ہی چمک چمکے ہیں۔ "اسام وڈ" انھیں سمجھا تا رہتا ہے۔ "وہ اب کوئی نئی چیز چاہتے ہیں۔"
 "الوداع" "سٹر چیس" اور "صدائے موسیٰ" غرضانی تصویریں بنانے سے پہلے اسام
 وڈ نے کئی سال جاسٹاد غیر منقود کا کام دیا مگر نے اور تجزیاتی شخصیتوں کو پروان چڑھانے میں صرف
 کئے، وہ واشگاف الفاظ الفاظ میں اعلان کرتا ہے کہ کاروبار کی دنیا پر بھی وہی اصول نادر ہوتے
 ہیں جو دنیا سے فلم پر آپ بند کی طرح نقل آتا رہے یہ کبھی کامیابی کی منازل طے نہیں کر سکتے میرا
 منہ ہونے سے آپ کو کوئی فائدہ نہیں پہنچ سکتا۔ اسام وڈ کہتا ہے "تجربے نے مجھے سکھا دیا ہے کہ ایسے لوگ
 کو جو دینے کی کوشش کرتے ہیں جو وہ خود نہیں ہیں" جلدی علیحدہ کر دینا پڑا سو مندرستہ
 میں نے حال ہی میں سکونی ویم آئل کمپنی کے ڈائریکٹر روزگار بال ہنسن سے پوچھا کہ "کو
 تو کوئی کسے لئے درخواست دیتے وقت سب سے بڑی غلطی کیا کرتے ہیں؟" بال کو اس کا جواب
 جانتا ہی چاہیے تھا کیونکہ اس نے ملازمت کے ساتھ ہزاروں سالہ امیدواروں سے گفتگو
 کئے ہیں۔ اداس نے ایک کتاب لکھی ہے جس کا نام "ملازمت حاصل کرنے کے چھ
 طریقے" ہے۔ اس نے میرے سوال کا جواب دیتے ہوئے کہا: "لوگ ملازمت کے لئے
 درخواست دیتے وقت سب سے بڑی غلطی یہ کرتے ہیں کہ وہ اپنے آپ کو نہیں پہچانتے
 یہ یا کاری کا جامہ اتارنے اور صاف گوشت کی بجائے وہ اکثر ایسے جواب دیتے ہیں جو ان
 کے خیال کے مطابق آپ چاہتے ہیں۔ لیکن اس سے کام نہیں چلتا۔ کیونکہ کوئی شخص بھی کھوٹا کر
 نہیں لینا چاہتا۔ کوئی اصلی اور صاف چیز چاہتا ہے۔"

ایک بس کنڈکٹر کی بھی کو بڑی مشکلوں سے گزرنے کے بعد یہ سبق سیکھنا پڑا۔ وہ مسٹر ہارنبا
 چاہتی تھی لیکن اس کی سب سے بڑی قیمتی اس کا چہرہ تھا۔ اس کا منہ پہاڑ جتنا چوڑا تھا اور اس
 کے لمبے لمبے دانت ہارنبا سے ہوتے تھے جب اس نے پہلی مرتبہ نیو یارک کی ایک تباہ کلب
 میں عام لوگوں کے سامنے گانے کی کوشش کی تو اسے ناکامی ہوئی کیوں؟ اس نے دیکھنے
 کی کوشش کی۔ اس نے اپنے اوپر کا ہونٹ نیچے کیسے کھینچ کر اپنے دانت چھپانے کی

کوشش کی نتیجہ؟ اس کا مذاق اڑایا گیا اس کے چہرے پر ناگامی کا شہ پہ لگا گیا۔
 اس کلب میں ایک ریزک شخص بھی تھا، اس نے لڑکی کو کھاتے سنا اور وہ تار لگایا اس کے
 اندر کچھ جوہر ہے۔ ادھر دیکھو اس نے لڑکی سے دو لڑکے مخاطب ہو کر کہا۔ میں تمہارا گانا سن
 چکا ہوں۔ اور میں جانتا ہوں کہ تم کیا چھپانے کی کوشش کر رہی تھیں۔ تمہیں اپنے دانتوں سے
 شرم آتی ہے نا؟ لڑکی بہت گھبرا گئی لیکن وہ شخص کہتا گیا "کیوں کیا بات ہے؟ کیا بڑے بڑے
 دانت رکھنا کوئی خاص جرم ہے؟ انہیں چھپانے کی محنت کوشش کرو۔ اپنا پورا منہ کھولو جو جب
 تمہارے سامنے دیکھیں گے کہ تم شرماتی نہیں ہو تو وہ تمہیں ستر نکھول پر بٹھائیں گے اس کے
 علاوہ اس نے قی نہ شناسی سے بھانپ کو کہا "جن دانتوں کو چھپانے کی کوشش کر رہی ہو
 شاید وہی تمہاری سمیت کے معاون بن جائیں۔"

کس ڈبلی نے اسی مشورے کو قبول کر لیا وہ اپنے دانتوں کے متعلق پھول گئی اور
 اس وقت سے صرف اپنے سامنے کا خیال رکھنے لگی وہ اچھی طرح اپنا منہ کھولتی اور اس
 قدر رجوش اور رطف کے ساتھ کاتی تھی کہ وہ فلموں اور ریڈیو پر ایک چوٹی کی سٹار
 بن گئی اور اب دوسرے کامیڈین اس کی نقل اٹانے کی کوشش کر رہے ہیں

شہرہ آفاق ماہر نفسیات ولیم جیمز نے جب کہا تھا کہ ایک اوسط درجے کا شخص اپنی زندگی
 ذہنی صلاحیتوں کے صرف دو فیصدی حصے کو بردار کر چکا ہوتا ہے، تو وہ ایسے لوگوں کا
 ذکر کر رہا تھا جو کبھی اپنے آپ کو نہیں پہچانتے وہ کہتا ہے "جو کچھ ہم ہیں اور جو کچھ میں ہوتا
 چاہیے۔ اگر ان دونوں کا دائرہ نہ کیا جائے تو اس وقت تک معلوم ہوگا کہ کم صرف نیم بیدار
 ہیں ہم اپنی جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں کو بہت گھوڑے حصے کو استعمال کر رہے ہیں۔ یہ
 صاف الفاظ ہیں یہ کہوں گا کہ وہ افراد افسانوی اپنی حدود سے بہت دور رہتے ہیں۔ وہ مختلف
 قسم کی قوتوں کے مالک ہیں جنہیں استعمال کرنے میں وہ ناکام رہتے ہیں۔"

آپ اور میں ایسی صلاحیتوں کے مالک ہیں اس لئے ہمیں ایک سائنسٹر بھی اس کے متعلق

اس کی ترکیب یہ تھی کہ میں اپنے زمانے کے ٹھہرہ آفاق اداکاروں — جان ڈریو، والٹر
ہیپنڈن، اور اوس سزنگی کامیابیوں کی وجوہات دریافت کروں گا۔ پھر میں ہر ایک کی خوبیوں کو عجائبات
وں کا دوران سب کے مجموعے سے ایک نہایت اعلیٰ درجے کا میٹرک جادوں کا کتنی بڑی حماقت
تھی! کتنی بات ہمیں بات تھی، دوسروں کی نقل اتارنے میں کئی سال ضائع کرتا۔ پھر کہیں جا کر میری
سورہ کی کھوپڑی میں یہ بات آتی کہ مجھے اپنے آپ کو پہچاننا چاہیے کیونکہ میں حق الامکان
کچھ بھی اور نہیں بن سکتا!

چونکہ تو یہ چاہتے تھے کہ اس الٹا تجربے میں کوئی پادار سبق حاصل کرنا لیکن نوبہ کیجئے حساب
کہ میں اور کہاں سبق میں ہیں اس قدر بدھو اور احمق تھا کہ مجھے سب کچھ دوبارہ سیکھنا
پڑا۔ کئی سال بعد میں نے فن تقریر کے موضوع پر ایک کتاب لکھنی شروع کی۔ میرا خیال تھا
کہ میں فن تقریر پر بہترین کتاب ہوگی۔ اس وقت بھی میرے سامنے وہی عقائد تھے۔ برکت، جو
اداکار ہی سیکھتے وقت تھا۔ میں دوسرے مصنفین کے خیالات مستعار لے کر انہیں ایک کتاب میں
سمون جاسٹ تھا۔ ایک کتاب جس میں تقریر کا سب کچھ ہو گا۔ میں نے فن تقریر کے موضوع کی
درجہ کی کتاب لکھی کہ میں اور ان کے خیالات کو اپنے مسودے پر نقل کرنے لگا لیکن انجام
کار ایک دفعہ پھر مجھ پر یہ روشن ہوا کہ میں حماقت کا از کتاب کر رہا ہوں۔ دوسرے لوگوں کے
خیالات کا یہ معجون مرکب جو میں نے تیار کیا ہے اس قدر گنبدک پیچیدہ اور بارگراں ہے کہ کوئی
تہذیب آدمی اسے پڑھنے کی تکلیف گوارا نہیں کرے گا۔ چنانچہ میں نے اپنی ایک سال کی محنت
کو بڑی کی زینت کر دیا اور نئے سرے سے کام شروع کر دیا۔ اس دفعہ میں نے اپنے آپ
سے کہا۔ تمہیں دلیل کا یہ لگی ہے۔ اے میں کی ساری خوبیوں اور خامیوں سمیت تم حتی الامکان
اس کے ساتھ کچھ نہیں بن سکتے۔ چنانچہ میں نے دوسرے لوگوں کا چسودہ اتارنے کا ارادہ
نہ کر لیا۔ اور اپنی آستینیں چڑھا کر دہا کیا جو مجھے پہلے ہی کرنا چاہیے تھا۔ میں نے ایک
مقرر اور فن تقریر کے استاد ہونے کی وجہ سے اپنے تجربے، عقیدے اور مشاہدے

کے مطابق فنِ تعمیر پر ایک سٹب لکھی۔ میں نے بھی وہ سبق سیکھ لیا ہے۔ اور مجھے امید ہے کہ میں اسے ہمیشہ یاد رکھوں گا۔ جو سرواٹر رائے نے سیکھا تھا کہ میں اس واسطے ذکر نہیں کر رہا ہوں میں نے اس کا کوئی ٹیچر نہیں دیا تھا، نہ کہ والدین نے اس پر اپنا پاؤں رکھ کر لگا دیا ہے بلکہ اس واسطے رائے کا ذکر کر رہا ہوں جو اسے کسور ڈیوینوری میں انجینیری ادبیات کا پروفیسر تھا، ٹیکسیڈر سے ہم قریبی دوست ہیں اپنی استقامت کے مطابق ایک کتاب لکھ سکتا ہوں اپنے آپ کو پہچانیے، اس معقول شور سے پر عمل کیجئے، عمارت جنگ برلن نے انجمنی جاری کر شیون کو دیا تھا۔ جب برلن اور گرشیون کی پہلی ملاقات ہوئی، برلن شہرہ آفاق موسیقار تھا اور گرشیون ابھی تک ہاتھ پاؤں مار رہا تھا اور میں پان ایسے مین پیس دائرہ فی ہفتہ لکھنے کے حساب سے کام کر رہا تھا گرشیون کی قابلیت اور صلاحیت سے متاثر ہو کر برلن نے اسے تین گنی تنخواہ دے کر اپنا میوزیکل سیکرٹری بننے کی پیشکش کی لیکن نوکری کا مت خیال کرو، برلن نے اس شورہ دیتے ہوئے کہا: اگر تم نے ایسا کیا تو تم دوسرے درجے کے برلن بن کر رہ جاؤ گے لیکن اگر تم نے اپنا آپ بننے کی کوشش کی تو کسی روز اول درجے کے گرشیون بن جاؤ گے۔“

گرشیون نے اس نے اس نصیحت کو کان کھول کر سنا اور رفتہ رفتہ اپنے زمانے کا مشہور عالمِ امریکی موسیقار بن گیا۔

چارلی چپلن، اول ماجری، میری مارگریٹ، میک برائڈ، ٹراں اور ٹری اور ان جیسے لاکھوں دوسروں کو وہی سیکھنا پڑا تھا۔ جس کی میں اس بات میں رضامت کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ انھیں بھی مشغلوں سے گزرنا پڑا جس طرح میں گزرا تھا۔

جب چارلی چپلن نے پہلی مرتبہ فلموں میں کام کرنا شروع کیا تو فلم ڈاکٹر نے اسے اپنے کے ایک ہر روز پر جن کامیڈین کی نقل کرنے پر امریکا اور توجہ سفر پر چارلی چپلن اس

وقت تک میرا یہ ہو سکا جس تک اس نے خود ادا کا رہی نہ کی۔ بوب ہو پ کو بھی اسی قسم کا تجربہ ہوا اس
 گلے اور ناپے کی کئی سال دولت لیکن کامیابی۔ اور جب اس کی بھیج راستہ اختیار کیا تو کامیابی نے آگے
 بڑھ کر اس کے قدم چومے دل راہوں ایک نقطہ تک پہنچا۔ بغیر سائوں کے نقصانی نہ ہو گی اس کی رستہ تھا تاہم لیکن
 وہ بھی کامیابی ہی وقت تھا جب اس کی تعلیم مزاجی صلاحیت ریافت کی، اسی طرح زبان چلانے کا جس
 طرح رستہ کھلتا تھا۔

جب میری ملازمت ایک برائے پہلی مرتبہ ریڈیو پر گئی۔ اس نے ایک آرٹس کاسٹ میں نے کی کوشش
 کی اور ناکام رہی لیکن جب اس نے صرف وہی کچھ بولنے چاہا تھا تو جو کچھ کہ وہ خود بھی سمجھتی تھی
 سادہ و سبب آتی لڑکی۔ وہ نیویارک کی ایک انتہائی مقبول عام اور سہولت دہندہ ریڈیو سٹیشن تھی۔
 جب ٹران اوٹری نے اپنے ٹیکسی کے لیے سے پچھلے چھڑنے کی کوشش کی اور شہر ہی لڑنے
 کا لباس پہن کر دھوئی کرنے لگا کہ وہ بھی نیویارک کا رہنے والا ہے تو لوگ اس کی پیٹھ پیچھے
 چستے تھے لیکن جب اپنی منہ بوجھانے اور چڑا ہوں کے گیت گانے لگا تو اس اور تو کو ایک
 راستہ نکالیا اور وہ مختصر سے ہی عرصے میں ریڈیو اور فلم میں دنیا کا بہترین موسیقار چڑا ہوا بن گیا۔
 آپ اس دنیا میں ایک نئی چیز ہیں اس پر خوش ہو جائیے۔ قدرت نے آپ کو جو کچھ دیا ہے
 اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیے۔ آخری تجزیہ کرنے پہلے اس وقت تک ہی ہوتا ہے
 آپ صرف وہی کا سکتے ہیں جو کچھ کہ آپ ہیں۔ آپ صرف وہی مینٹ کہہ سکتے ہیں جو کچھ کہ آپ ہیں
 آپ کو وہی کچھ بننا چاہیے جو آپ کو آپ کے تجربے، مشاہدے، آپ کے ماحول اور
 آپ کے توارث نے آپ کو بنا دیا ہے۔ بہتر ہو یا بدتر، بڑا ہو یا چھوٹا، آپ کو اپنے دماغ
 کی خود کاشت کرنی چاہیے۔ جیسا بھی ہو آپ کو زندگی کے ہر کسٹ میں اپنا چھوٹا سا باد بکھانا چاہیے۔
 جیسا کہ ایمرن اپنے مضمون خود اعتمادی میں کہتا ہے۔ "شخص کی تعلیم و تربیت ہی ایک
 وقت ایسا آتا ہے جب وہ اس نتیجے پر پہنچتا ہے اور اسے یقین ہو جاتا ہے کہ وہ شک جہالت سے
 نقالی خود کشی ہے اور براہویں بھلا، اپنا عقیدہ اسے خود لینا چاہیے اور اگر چہ دیکھ کا سنت

مریزی و شادابی سے لبریز ہے، نمانج کا کوئی حائد اس کے مزے تک نہیں پہنچ سکتا جب تک کہ وہ خود اس قطارِ زمین پر رحمت نہ کرے جو اسے کاشت کے لئے بیگیا ہے اس کے اندر جو موت مقیم ہے وہ فطرت کے لئے تھی ہے اور اس کے سوا کوئی نہیں جان سکتا کہ وہ کیا کر سکتا ہے اور اسے خود بھی معلوم نہیں ہو سکتا جب تک کہ وہ کوشش نہ کرے۔

ایمرن نے جو کچھ شریں کہا ہے اسی کو ایک شاعر نے آجہانی و گھس یلوچ نے یوں ادا کیا ہے:

اگر تم پیار کی چوٹی پر صبر نہیں بن سکتے۔

تو دادی میں بھاڑی بن جاؤ۔ لیکن جو بہترین چھوٹی سی
جھاڑی، پتھریں کے کنارے، جھاڑی بن جاؤ۔ اگر تم
درخت نہیں بن سکتے۔

اگر تم جھاڑی نہیں بن سکتے تو گھاس کا تنکا بن جاؤ
اور کسی شاہراہ کو سرسبز و خوشگوار بنادو۔
مگر تم مشک بو نہیں بن سکتے۔ تو فقط لیموں بن جاؤ۔
لیکن بندھ جھیل کا حین ترین لیموں!

ہم سب کپتان نہیں بن سکتے، ہمیں لاج بھی بننا ہے
یہاں ہم سب کے لئے کوئی نہ کوئی کام ضرور ہے۔
بڑا کام بھی کرنا ہے اور چھوٹا بھی۔
اور جو کام ہمیں کرنا ہے ہمارے بالکل قریب ہے

اگر تم شاہراہ نہیں بن سکتے تو صرف لکیر بن جاؤ۔

اگر تم سوچ نہیں بن سکتے، ستارے بن جاؤ۔
 جماعت کے اعتبار سے نہ تم جیتے ہو اور نہ ناکام ہوتے ہو۔
 جو کچھ تم بنہ بہترین بنو!

اگر ہم ایسا ذہنی رویہ اختیار کرنا چاہتے ہیں جو ہمیں امن و سکون ہم پہنچائے اور
 ہمیں پریشانی سے نجات دلائے، تو اصول و مفہم یہ ہے:-
 ہمیں دوسروں کی نقل نہیں اتارنی چاہیئے، ہمیں اپنے آپ کو پہچاننا چاہیئے
 اور وہی بننا چاہیئے کہ جو کچھ کم خود ہیں۔

باب ۱:- منفی اور مثبت

میں اس کتاب کے لکھنے کے دوران میں ایک روز شکاگو یونیورسٹی گیا اور چانسلر رابرٹ
 مینارڈ میوچنر سے پوچھا: ”آپ پریشانیوں سے کیسے دور رہتے ہیں؟“ انہوں نے جواب
 دیا: ”میں ہمیشہ اس چھوٹی سی نصیحت پر عمل کرنے کی کوشش کرتا ہوں جو مجھے سیریز، ریکی اینڈ
 کیسی کے سابق پریزیڈنٹ آجمنائی جو بیس ورن دن والڈن کی تھی کہ: ”اگر تمہیں نیوٹلا
 بہتو اس سے خیریت ملے۔“

ایک بڑے ماہر تعلیم کا تو یہ طریقہ ہے لیکن ایک بیوقوف اس کے برعکس کرتا ہے۔ اگر
 وہ دیکھتا ہے کہ زندگی نے اسے کوئی ٹیوٹا دیا ہے تو وہ مایوس ہو جاتا ہے اور چلانے لگتا
 ہے ”ہائے میں لٹ گیا ہوں، قسمت نے مجھے مار ڈالا، مجھے کوئی موقع نہ ملا، پھر وہ ساری
 دنیا کے خلاف شکایات کا دفتر کھول دیتا ہے اور خود ترکی کی قسمت میں گرفتار ہو جاتا ہے
 لیکن جب عقل مند انسان کو نیوٹلا ہے وہ کہتا ہے میں اس مصیبت سے کیا سبق سیکھ سکتا ہوں؟
 سچا اسٹیج اصطلاح میں نیوٹلا دھیر کہتے ہیں۔

ہیں اپنی حالت کیسے سدھار سکتا ہوں؟ میں اس نبوے شہرت کیسے بنا سکتا ہوں؟
زندگی بھرانوں اور ان کی قوتوں کے پوشیدہ سرشتوں کا مطالعہ کرنے کے بعد عظیم ماہر
نفسیات الفریڈ ایڈلر نے اعلان کیا۔ انسان میں ایک عجیب خیز فوجی ہے کہ اس کے پاس منفی کو
مثبت، بادل دینے کی قوت ہے۔

مندرجہ ذیل ایک عورت کی دلچسپ اور دلولہ انگیز کہانی ہے اس کے متعلق میں جانتا ہوں
کہ اس نے بالکل یہی کیا تھا۔ اس کا نام سنسٹھا پسن ہے اور اس کا پتہ متا رنگ ساندوا ریٹو،
نیویارک سٹی ہے۔ اس نے اپنی کہانی سنانے ہوئے کہا۔ ”میرا دلان جنگ میں میرے شوہر کو نیو میکسیکو
میں بھیجے اسے موجودہ کے قریب ایک فوجی تربیتی کیمپ میں تعینات کیا گیا۔ میں بھی وہیں چلی گئی۔
تاکہ اس کے پاس رہوں۔ مجھے اس جگہ سے نفرت تھی بعض تھا۔ جس اس سے پہلے کبھی بھی اتنی
نفسانہ دل اور اندر وہ نہیں ہوئی تھی جتنی کہ اب تھی۔ اسی اثناء میں میرے شوہر کو کھولے
موجودہ ماورائے کے احکام ملے اور میں ایک چھوٹی سی جھونپڑی میں بالکل تنہا رہ گئی۔ گرمی
نا قابل برداشت تھی۔ ٹائپ مچنی کے سامنے میں درمیان سڑت ۱۱۰ ٹھکے پہنچ جاتا تھا۔

میکسیکو اور مہیشیوں کے سوا دہاں بات چیت کرنے کے لئے بھی کوئی دوسری مخلوق
نہیں تھی اور وہ انگریزی سے نابل اور میں ان کی زبان سے نا آشنا۔ ہر وقت ٹوہلی رتی تھی
میرا کھانا مینہ سے بھر جاتا تھا، میں فضا میں میں سانس لیتی تھی۔ وہ بھی ریت سے اٹی ہوئی
تھی، ہر طرف ریت ہی ریت تھی!

”میں اس قدر دکھی تھی کہ مجھے اپنے اوپر تڑپ آنے لگا اور گھبرا کر اپنے والدین کو لکھ دیا
کہ میں اس جگہ کو چھوڑ کر گھر واپس آ رہی ہوں۔ میں نے انہیں لکھا کہ میں یہاں کی زندگی ایک
منٹ کے لئے بھی برداشت نہیں کر سکتی، اس سے قریب کی چار دیواری ہی اچھی ہے۔ ابا
جی نے اسی کے جواب میں ہر طرف دوسطریاں بھیجیں۔ ان دوسطروں نے میری زندگی کی کھایا
پلٹ دی اور یہ ہمیشہ میرے حافظے میں گنگناہتی رہی گی۔“

دو آدمیوں نے جیل کی سلاخوں سے جھانک کر باہر دیکھا۔

ایک نے تارے دیکھے اور دوسرے کو کچھ نظر آئی۔

”ہم نے ان دونوں سطروں کو بار بار پڑھا، مجھے اپنے اوپر شرم آنے لگی۔ میں نے یہ معلوم کرنے کا ہمت کر لیا کہ موجودہ حالات میں مجھے بہترین چیز کیا مل سکتی ہے؟ میں ستاروں کی تلاش کروں گی۔

”میں نے پہلی ہفتوں کے ساتھ دوستی پیدا کر لی، ان کے رد عمل نے مجھے حیران کر دیا جب میں نے ان کی پارچہ بانی اور ظروف سازی میں دلچسپی کا اظہار کیا تو انہوں نے مجھے اپنی ایسی شاذ اور چیزیں بطور تحفہ دیں جنہیں وہ سیاحوں کے پاؤں بھی پہنچنے سے انکار کرتے تھے۔ میں نے ٹاگ کھینچ، کینکس، کلاسوس، منا پووا، اور جو شوا ایک امریکی درخت، درخت کی مختلف دکنش شکلوں کا مطالعہ کیا، خروش کیا ہی کے متعلق بہت سی معلومات حاصل کیں۔ مسند راسی آفتاب کے طلوع اور غروب ہونے کے اظہاروں کو دیکھنی، مسند راسی سیپوں کی تلاش کرتی جو وہاں لاکھوں سالوں سے پڑے تھے جب کہ مصر کی ریت ذرت مسند راسی کرتی تھی۔

”مجھ میں یہ تعجب خیز تبدیلی کیسے پیدا ہوئی؟ میرے مودیو نہیں بدلا تھا، جی نہیں بدلے تھے لیکن میں فوراً بدل گئی تھی، میرا ذہنی رویہ بدل گیا تھا اور ایسا کرنے سے میں نکتہ و فلکات کے تجربے کو اپنی زندگی کی ایک نہایت ہی دلور انگیز جہم میں متعلق کرنے میں کامیاب ہو گئی۔ میں نے یہ ایک نئی دنیا دریافت کی تھی۔ جس نے میرے اندر ایک نیا دلول اور جوش پیدا کر دیا تھا، اس نے میرے جذبات کو اس قدر اکبار دیا کہ میں نے اس کے متعلق ایک ناول لکھا جو روشن پتے کے نام سے شائع ہوا۔ میں نے اپنے بتائے زندان کی سلاخوں سے باہر بھاگنا اور ستاروں کو پایا۔

مسند تھا میں، تم نے ایک پرانی حقیقت کو دریافت کر لیا جس کا پانچو سال قبل از

سیاحین بانی پر چاڑھ کر دیتے تھے بہترین چیزیں انتہائی مشکل ہوتی ہیں :
 ہیری ہیرن نو سنگ اسے بیوی صدی میں یوں دہراتا ہے "خوشی زیادہ تفریح
 طبع نہیں ہوتی، یہ عموماً فتح ہوتی ہے" ہاں فتح جو کہ کارنامے، کامیابی اور غلبہ کو شریعت بنا
 دینے کے احساس سے پیدا ہوتی ہے۔

میں ایک مرتبہ فلوریڈا میں ایک خوش باش کسٹن سے ملا جس نے زہریلے نیو سے شیریں
 شربت بنا ڈالا جب اسے پہلے پہل یہ فارم ملا تو وہ بہت مایوس ہوا۔ زمین اس قدر زخمی تھی کہ وہ
 نہ تو اس پر پھل پیدا کر سکتا تھا اور نہ سو پال سکتا تھا، وہاں شاہ بلوط کی جھاڑیوں اور کچی
 ناگوں کے سوا کچھ پیدا نہیں ہوتا تھا، پھر اسے ایک ترکیب سوجھی، اس نے اس بو جھ کو جاندا
 بنا ڈالا، لوگوں کو یہ دیکھ کر تعجب ہوا کہ اس نے کچی ناگوں کا گوشت ڈبوں میں بند کر کے دسا
 بیچنا شروع کر دیا، چند سال ہوئے جب میں اسے ملے کیا تو میں نے دیکھا کہ ہر سال تقریباً
 میں ہزار اشخاص کچی ناگوں ولے اس فارم کو دیکھنے کے لئے دوسرے دروازہ سفر طے کر کے آتے
 ہیں اس کا بار بار ڈیلاورڈ انگریز تھا اس کے کچی ناگ جہازوں میں بھر کر دور دور کے ملکوں کی

یہاں لوگوں میں بھیجتے ہیں جہاں ان کے تریاق بنایا جاتا ہے، کچی ناگوں کی کھانوں سے نہانی
 بوتلیاں اور دستی بیگ بنائے جاتے ہیں۔ اور وہ بڑی قیمت پر بیچتے ہیں کچی ناگوں کا گوشت ڈبوں
 میں بند کر کے روئے زمین کے پتے پتے کے گاموں کے لئے دسا دیا جاتا ہے۔ میں غافل مقام
 کا بقصور چھٹا، رٹو خرید اور اسے گاڈل کے مقام پر سٹ آفس سے پر ڈاک کیا، اس
 ڈاک خانے کا نیا نام اس کسان کے اعزاز کے طور پر رکھا گیا ہے جس نے ایک نہریلے
 نیو سے شیریں شربت بنا ڈالا۔

میں نے امریکہ کے اوپر نیچے، دائیں بائیں بار بار سفر کیا ہے مجھے دو جہزوں ایسے مرد محروموں
 سے ملے کاموش ہے جنہوں نے اپنی قوت بازو سے منہی کو ثبت میں بدل ڈالا :

"دہرائوں کے بارہ مخالفین کے مصنف ولیم ولیمو سے یوں بیان کرتے ہیں دنیا میں اہم

ترین چیز نہیں ہے کہ تم اپنے منافع کو بڑھاتے رہو جو خوف بھی ایسا کر سکتے ہیں۔ درحقیقت ہم ترین چیز یہ ہے کہ تم اپنے خسار سے بے غرض ہو کر وہاں ذہانت کی ضرورت پڑتی ہے اور یہی غلطی اور جو خوف کے درمیان حدِ کامل قائم کر دیتے۔“

بولیتسو نے یہ الفاظ اسی وقت کہے تھے جب ریل کے ایک حادثے میں اس کی ایک ٹانگ جاتی رہی تھی لیکن میں ایک شخص کو جانتا ہوں جس کی دونوں ٹانگیں ضائع ہو چکی تھیں اور پھر بھی اس نے منفی کو مثبت بنادیا۔ اسی کاناکا میں فورٹ سمیٹے میں نے اسے اٹلانٹا جارجیا کے ایک ہسپتال کی صف میں دیکھا تھا یہ خوش باش اور مسکراتا ہوا آدمی جو اپنی دونوں ٹانگوں سے سزیم ہو چکا تھا لفت کے ایک کونے میں بیسوں والی ایک کرسی پر بیٹھا ہوا تھا۔ بٹ لفت، اس کی سٹر کے قریب ٹھہری تو اس نے نہایت سائنٹکی سے مجھ سے کہا: ”اگر آپ ذرا اس کونے کی طرف سرک جائیں تو میں زیادہ آسانی سے اپنی کرسی کو سمجھال لوں گا۔“ آپ کو تکلیف دینے کا مجھے اندازہ نہیں تھا۔ اور جب اس نے یہ غلطی کی۔ ایک مٹیس اور نرم خیز مسکراہٹ نے اس کے چہرے کو روشن کر دیا۔

جب لفت سے اتر کر اپنے کمرے میں پہنچا تو میں اس خوش باش آدمی کے سوا کچھ اور سوچ ہی نہ سکا، چنانچہ میں نے اسے کھانسی کی اداس سے اپنی کہانی سناتے کو کہا ”یہ ۱۹۴۲ء کا واقعہ ہے، اس نے سہارے ہوئے جواب دیا: ”میں اپنے باغ میں بوٹے کی بیلیوں کو سہارا دینے کے لئے آخری ٹکڑے کا پھڑپھڑ کا ایک گٹھا کاٹنے گیا تھا۔ اپنی ذڑپ پر پھڑپایاں لگا کر گھر کی طرف آ رہا تھا، جب تک ایک پھڑپھڑی پھیل کر ہار کے نیچے آگئی اور میں اس وقت جبکہ یہ موڑ کاٹنے والا تھا اس نے ٹیبلٹنگ کے پیرزوں کو جام کر دیا۔ اس کا ایک ہار کے ساتھ محو تھا اور مجھے ایک درخت پر دسے مارا۔ میری کمرز جی ہوئی اور انگلیں مفلج۔“

”اس حادثے کے وقت میری عمر جو بیس سال کی تھی اور اس کے بعد یہ آج تک ایک قدم بھی نہیں چل سکا۔“

چونکہ میں سہل کی عمر اور سہانی زندگی بھر کے لئے پیٹوں والی کرکھا کی سزا میں نے اس سے پوچھا۔ آپ نے اتنی برأت اور حوصلے کے ساتھ اس چیز کو گینے قبول کر لیا، اس نے جواب دیا۔ نہیں صاحب، ایسا کہاں ہوا۔ میں غصے سے ہانگ بڑھانا۔ بغاوت پر آمادہ ہو جاتا، اپنی قسمت کا گیکہ کرتا۔ لیکن جوں جوں وقت گزرتا گیا، مجھے احساس ہونے لگا کہ میری بغاوت سے تلخی کے سوا کوئی نتیجہ برآمد نہیں ہوتا، انجام کار میں نے محسوس کیا کہ دوسرے لوگ میرے ساتھ جبرودی اور جہر بانی سے پیٹ آتے ہیں۔ پیناچ میں زیادہ نہیں اتنا تو کر سکتا ہوں کہ ان کے ساتھ جبرودی اور جہر بانی کا بڑا ڈکروں۔“

میں نے اس سے پوچھا۔ اتنے سال گزر جانے کے بعد کیا آپ اب بھی یہ محسوس کرتے ہیں کہ یہ حادثہ آپ کے لئے بڑی درونک معیبت کا باعث بنا؟ اس نے تیزی سے کہا ”نہیں اب مجھے تقریباً خوشی ہے کہ یہ حادثہ رونما ہوا۔ اس نے مجھے بتایا کہ جب میں اس صدمے اور آرزو کی پر غالب آ گیا، میں ایک نئی دنیا میں رہنے لگا۔ میرے اندر صلہ کے کاغذ پھیل گیا۔ ہو گیا اور دنیا نے عافیہ کو بڑے ذوق شوق سے پڑھے لکھے ہیں۔ ان کے ان کے جوہر کو کتنا میں پڑھی ہوں گی۔ ان کتابوں نے میرے سامنے نئی دنیاؤں کے دروازے کھول دیئے ہیں۔ اعلیٰ میری زندگی کو اس قدر پرسکون، اور سرت غش بنا دیا ہے کہ جس کا میں حصول بھی نہیں کر سکتا تھا۔ میں ابھی موسیقی سننے لگا اور وہ عظیم معنی میں پہلے جہنم میں کر میں لگا ہو جاتا تھا۔ اب میرے اندر ایک نیا دھولہ اور جوش پیدا کر رہی ہیں لیکن سب سے بڑی تبدیلی یہ ہوئی کہ مجھے سوچنے کے لئے وقت ملی گیا۔ میں اپنی زندگی میں پہلی مرتبہ اس دنیا کو حقیقی تناظر میں دیکھنے اور غوروں کا صحیح احساس حاصل کرنے میں کامیاب ہوا۔ مجھے اندازہ ہوا کہ بہت سی چیزیں پہلے جن کے مجھے میں بھگا کر سمجھا، اور حقیقت حیران اور بے وقعت ہیں۔“

اس سلسلے کا نتیجہ یہ ہوا کہ اسے سیاست سے دلچسپی ہو گئی، وہ عوام کے مسائل کا

مطالعہ کرتا اور اپنی پیسوں والی کرسی پر بیٹھ کر مجلس میں تقریریں کرنے لگا۔ وہ لوگوں کو جاننے لگا اور لوگ اسے جاننے لگے اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ آج بن فورٹ سن۔ اگرچہ وہ ابھی تک اپنی پیسوں والی کرسی ہی پر ہے۔ ریاست ہارسیا کا وزیر داخلہ ہے۔

بہن بچھلے پتیس سال سے بنو یارک شہر میں تعلیم بالغوں کی چھ عتوں کو پڑھا رہا ہوں، میں نے اس عرصے میں معلوم کیا ہے کہ اکثر شایع حقیقت کو ایک بڑا ناسف یہ ہے کہ وہ کبھی کالج نہیں جاسکے ان کے خیالات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کالج کی تعلیم کا نہ ہونا زندگی کی ایک بڑی رکاوٹ ہے۔ بیوقوف سے کہہ سکتا ہوں کہ ان کے تمدنات سو فی صدی درست نہیں ہیں۔ کیونکہ ہمیں ایسے ہزاروں کامیاب شخصوں کو جانتا ہوں جو کبھی ہائی سکول سے آگئے نہیں بڑھے۔ بخیر میں اپنے ان طالب علموں کو اکثر ایک آدمی کی سرگزشت سنانا ہوں جس کے متعلق میں جانتا ہوں کہ اس نے اپنی ابتدائی تعلیم بھی مکمل نہیں کی تھی۔ اس نے انتہائی عزت و محبت میں پرورش پائی جب اس کے باپ کا انتقال ہوا۔ تو اس کے کفن کا بندوبست نہ ہو سکا اور مرحوم کے دوستوں کو مدخل دینا پڑا۔ اس کے باپ کی موت کے بعد اس کی ماں وی گھٹنے روزانہ چھتر یوں کی ایک فیکٹری میں کام کرنے لگی، کچھ کام گھر پر بھی لے آتی اور گیارہ بجے رات تک اسے پورا کرنے میں مصروف رہتی۔

اس رٹکے نے ایسے حالات میں پرورش پائی جب اس نے ہوش نہ بھالا۔ وہ مقامی گرجے کا کلب کے تقریبی ڈراموں میں حصہ لینے لگا۔ اداری نے اس کے اندر اس قدر دہولہ اور جوش پیدا کر دیا کہ اس نے مقرر بننے کی ٹھان لی، وہ یہاں سے وہ مسابقات کپے میں پہنچ گیا۔ بیس سال کی عمر میں وہ نیو یارک ریاست کی مقننہ کارکن منتخب ہو گیا لیکن بد قسمتی سے وہ اس ذمہ داری کے لئے تیار نہ تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہ حقیقت میں بالکل نہیں جانتا تھا کہ یہ کیا ہے کیا؟ اس نے طویل اور پیچیدہ باتوں کا مطالعہ کیا جن کے متعلق یہ فرض کر لیا گیا تھا کہ وہ ان پر صحت دے گا۔ لیکن جہاں تک اس کا تعلق تھا، ان باتوں کو خواہ جیشوں کے

زبان میں کچھ جابجائتا اس کے لئے کوئی فرق نہ پڑتا جب اسے جنگلات کا کھیتی کار بنایا گیا تو وہ اور بھی پریشان ہو گیا کیونکہ اس نے جنگلی ہی کبھی قدم نہیں رکھا تھا۔ جب اسے ریاستی بانک کا ریکیشن کارکن امر دیا گیا۔ تو اس کی بوکھلاہٹ میں مزید اضافہ ہو گیا کیونکہ اس نے خود مجھے بتایا کہ میں اس قدر دل نکتہ ہذا کا اگر میں شرم کو بلا لئے طلاق رکھ کر اپنی والدہ کے سامنے اپنی شکست کا اقرار نہ کرتا تو میں نے مجلس دستور ساز سے کبھی ماہ استغفر اللہ دیا ہوتا۔ بابوسی کے علم میں اس نے دل میں یہ ٹھکان لی کہ وزیر امور لڑ گھٹنے ٹیٹا کرے گا اور اپنے جہالت کے نیو کو ٹلم کے شرم میں تبدیل کر کے رہے گا۔ ایسا کرنے سے وہ ایک مقامی سیاست ایک قومی شخصیت بن گیا اور اس نے اس قدر اہمیت اور شہرت حاصل کی کہ نیویارک ٹائمز نے اسے نیویارک کا محبوب ترین شہری قرار دیا۔ میں آل سمٹھ کا ذکر کر رہا ہوں۔

دس سال بعد آل سمٹھ نے خود آموزی سیاست کے متعلق اپنا پروگرام پیش کیا۔ وہ حکومت نیویارک کی سب سے بڑی شخصیت تصور کیا جاتا تھا۔ وہ جبار دفعہ سیاست نیویارک کا گورنر منتخب ہوا اور یہ ایک ریکارڈ ہے جسے کوئی دور شخص نہیں توڑ سکا۔ ۱۹۲۸ء میں ڈیموکریٹک پارٹی کی طرف سے صدارت کا امیدوار تھا۔ یہ شخص جس نے سکول میں صرف ابتدائی تعلیم حاصل کی تھی، اسے کولمبیا اور ہارورڈ جیسی چھ عظیم یونیورسٹیوں نے اعزاز دی دکھایا دیں۔

آل سمٹھ نے مجھے بتایا کہ اگر کسی اپنے منہ کی مثبت پانے کے لئے سولہ سولہ گھنٹے روزانہ محنت نہ کرتا تو آج میں کچھ بھی نہ ہوتا۔

میں نے کامیاب انسانوں کی زندگیوں کا جس قدر مطالعہ کیا ہے۔ اتنا ہی میرا یقینی نتیجہ برتا گیا ہے کہ ان لوگوں کی کامیابی کی وجہ یہ ہے کہ انہوں نے نہ کامیابیوں اور مشکلات کے آغاز کیا جنہوں نے ان کی عظیم کامیابیوں اور فتح مندوں کیلئے ہمیز کا کام لیا۔

لے صدر ٹرومین کا تعلق اسی پارٹی سے ہے۔

یہ ہماری کمزوریاں غیر متوقع طور پر ہماری امداد کرتی ہیں۔“

ہاں یہ بالکل ممکن ہے مگر بہترین شاخری خبیذاں نے کچھ رکھا کہ وہ اندھا تھا۔ یہ تمہوں نے موتی کی آفتابی دھنوں ایک اوکس کیونکہ وہ پہرہ تھا بہین کیلر کی درخشاں حیات کے پیچھے اس کی عدم بصارت اور پہرے پن کا اکتھ ہے۔

اگر چیکو کی اپنی المناک شادی سے باہر ہو کر خود کشی کرنے کے لئے تفریب آمادہ ہو جاتا، اگر اس کی اپنی زندگی دردناک نہ ہوتی تو وہ شدید کبھی بھی اپنی غیر فانی "رقتِ انجیز" سے بچ نہ سکتا۔

اگر وہ سونہری اور انسانی کی زندگیاں دیکھ بھری اور اذیت ناک نہ ہوتی تو غالباً وہ کبھی بھی اپنے غیر فانی نادر تصنیف نہ کر سکتے۔

”گریم آنا پڑا یعنی نہ ہوتا۔ وہ شخص بکھتا ہے جس نے زندگی کا سانس ہی لے لیا تھا۔ اگرچہ آنا پڑا یعنی نہ ہوتا۔ تو شاید میں آنا پڑا کام نہ کر سکتا تھا کہ میں نے کہا ہے۔“ یہ چارلس دارون کا اعتراف تھا کہ اس کی کمزوریوں نے خلاف توقع اس کی مدد کی۔

جس راجہ چارلس دارون انگلستان میں پیدا ہوا تھا، اسی دن کینٹ کے جنگلات میں ایک سڑک کی جمو پڑی میں ایک اونچے نے جنم لیا، اس کا کمزوریوں نے بھی اس کی مدد کی۔ اس کا نام ابراہیم لیکن تھا۔ اگر اس کی پرورش کسی شاہی خاندان میں ہوتی، ہمارے ڈیونیرس نے تانوں کی ڈگری حاصل کرتا اور اس کی ازواجی زندگی خوش اور ممتی تو اس کی گھبراہٹوں میں یہ پھر پھر پڑنے والے الفاظ شاید کبھی نہ ابھرتے جنہیں اس نے چھٹی ڈبلنگ کے میدان جنگ میں غیر فانی بنالیا اور نہ وہ مقدس نظم ہی وجود میں آتی جسے اس نے اپنی صلاحیت کے

دوسرے انتہائی جلدی پڑھا تھا۔ مجھے کسی سے عداوت نہیں ہے، میں سب کے ساتھ نیا فی کا بتاؤ گناہ چاہتا ہوں۔۔۔۔۔ کسی بھی حکمران نے مشاہیر ان سے زیادہ سین (میں) کو بھڑکاتے ہوئے۔

لے نگر

ہیری ایمرسن فرسٹنگ اپنی کتاب باطنی قوت کہہ سکتے تھے۔ سکندڑے نیویا کی ایک کہادت ہے کہ بادشہائی نے جہازوں کو جنم دیا۔ اکیلا کہادت کو ہم سب شعلی راہنما کہتے ہیں۔ کیا آپ کبھی یہ خیال کر سکتے ہیں کہ پرامن اور خوش فہم زندگی، مشکلات کی علم موجود گلا آرام اور سہولت، نفی نقبہ کوئی ایسی چیزیں ہیں جو لوگوں کو فیک یا سرور بنا سکتی ہیں، اس کے بغیر جو لوگ اپنے اوپر ترس کھاتے تھے نادری ہو چکے ہوں وہ آرام سے چھو لوں گی بیک پوراز ہونے کے باوجود اپنے اپنی پرتس کھاتے رہیں گے لیکن تاریخ ہمیں یہ بتاتی ہے۔

کڑا آرا فاقی خوشی صرف اپنی لوگوں کا حصہ رہا ہے جو اپنی ذمہ داریوں کو نبھانے کے لئے اچھے بے وساز کار اور تاساز کار قسم کے حالات میں سے گزرے اس لئے ہی پھر کہتا ہوں کہ بادشہائی نے جہازوں کو جنم دیا ہے۔
 زمین کیجئے ہم اس قدر دل شکستہ اور مایوس ہو جاتے ہیں کہ ہمیں ہمسو سے نہایت جسے کی کوئی امید ہی نہیں رہتی، پھر ان دو وجوہات کی بنا پر ہمیں دوبارہ کوشش کرنی چاہیئے۔
 اول۔ ہم کامیاب ہو سکتے ہیں۔

دوم۔ اگر ہم کامیاب نہیں بھی ہوتے پھر بھی منفی کو مثبت میں تبدیل کرنے کی حمت کرنے کی کوشش ہی ہمیں سچھے کی طرف دیکھنے کی بجائے آگے بڑھنے کی طرہ اگسائے گی یہ ہمارے منفی خیالات کی جگہ مثبت خیالات کو دیدے گی یہ ہماری تخلیقی قوت کو آزاد کرے گی اور ہمیں اس قدر معترف ہونے میں مدد دے گی کہ ماضی اور گزشتہ واقعات و معاملات پر ہم کرنے کے لئے نہ تو ہمارے پاس دلت ہوگا اور اس طرف ہمارا رجحان جائے گا۔

جبے تھوہ عالم وائن نواز، ادلی پل پیریں میں اپنے کیالات کا مظاہرہ کر رہا تھا۔
 اچانک ان کے وائن نما ۸ مارٹ گیا ٹکین ادلی پل نے فڈائین مادیوں پر اپنی فلسفہ پائیہ تکیس کہتہ پہنچا دیا۔ ہیری ایمرسن فرسٹنگ کہتا ہے کہ زندگی اسی کا نام ہے کہ تار کو

تو نہ کہ تین تاروں پر اپنے نفعے کو انجام تک پہنچایا جائے۔
یہ صرف زندگی ہی نہیں، بلکہ زندگی سے کچھ بڑھ کر ہے۔ یہ زندگی پر ہے،
اگر مجھے اتنا اختیار ہوتا تو میں ولیم بولیتھو کے مندرجہ ذیل الفاظ کا نسخہ کی تختی پر منتقل
کر دیا کہ انہیں روئے زمین کے تمام سکھوں میں لٹکا دیتا۔

”دنیا میں اہم ترین چیز یہ نہیں ہے کہ تم اپنے منافع کو بڑھاتے رہو، بیوقوف بھی ایسا کہ
سکتے ہیں، درحقیقت اہم ترین چیز یہ نہیں ہے کہ تم اپنے خسارے سے منافع حاصل کرو۔ یہاں
ذہانت کی ضرورت پڑتا ہے۔ اور یہی عقلمند اور بیوقوف کے درمیان حد درجہ امتیاز کا راز ہے۔
اگر ہم ایسا فرضی رویہ اختیار کرنا چاہتے ہیں جو ہمیں امن و سکون ہم پہنچائے اور ہمیں پریشانی
سے نجات دلائے تو اصول ملا یہ ہے۔“

جب قسمت آپ کو کوئی غمزدہ تو اس سے شریعت بنائیے :

باب ۱۰۔ خدمت گار اور اشار

جب میں نے یہ کتاب لکھنے شروع کی میں نے اعلان کیا کہ پریشانیوں پر غائب کے متعلق جو شخص
بہترین اور ولولہ انگیز کہانی لکھ کر بھیجے گا اسے دو سو ڈالر انعام دیا جائے گا۔
اس مقابلے کے تین بج تھے۔ ایڈوانس رکن بیکر پریذیڈنٹ ایڈیٹرن ایبرہامز ڈاکٹر ڈیوڈ وارٹ
ڈیویو۔ سیکرٹری ڈیویو۔ سیکرٹری ڈیویو۔ سیکرٹری ڈیویو۔ سیکرٹری ڈیویو۔ سیکرٹری ڈیویو۔
سے تجزیہ نگار۔ تاہم وہ کہانیاں اتنی شاندار اور دلچسپ موصول ہوئیں کہ ان میں سے انتخاب
ناممکن ہو گیا۔ چنانچہ ان دونوں میں انعام برابر تقسیم کر دیا گیا۔ ان میں سے ایک کہانی مندرجہ ذیل
ہے۔ یہ سی۔ آر۔ بیٹن ۱۹۶۷ء میں لکھی گئی تھی۔ سیرنگ فیلڈ (مسوری) نے بھیجی تھی۔ وہ مسوری
کا ایک مڑول کا مکان میں کام کرتا ہے۔

مسٹر بیرٹن نے کھانا سال کی عمر میں اپنی اوپر بارہ سال کی عمر میں اپنے باپ کے
 سایہ سے محروم ہو گیا۔ میرا باپ ہلاک ہو گیا تھا۔ بیسویں میری ماں انیس سال ہوئے، صرف
 گھر سے نکل گئی تھی اس کے بعد میں نے اسے کبھی نہیں دیکھا۔ اور نہ ہی اپنی دونوں بہنوں کے
 کبھی لاپرواہوں جنہیں وہ اپنے ساتھ لے گئی تھی۔ اپنے جانے کے سات سال بعد تک اس نے
 مجھے کبھی خط لکھا تھا، نہیں لکھا تھا، میری ماں کے جانے کے تین سال بعد میرا باپ ایک حادثے
 میں ہلاک ہو گیا۔ اس نے ایک اور شرمیک کار کے ساتھ مل کر ریاست مسوری کے ایک چھوٹے
 سے شہر میں ایک ہوٹل خریدا تھا، ایک روز میرا باپ کام سے کہیں باہر گیا ہوا تھا اس کی غیر حاضری
 سے فائدہ اٹھا کر اس کے خریک کار نے ہوٹل بیچ کر رقم کھری کی اور خود نو دو کیا رہا ہو گیا۔ ایک
 دوست اباجی کو تار سے کر تحقیقت حال سے مطلع کیا اور انہیں جلدی گھر آنے کو کہا، اسی غفلت
 میں انکی کار کو حادثہ پیش آ گیا اور وہی راستے ہی ہلاک ہو گئے۔ انا لٹہ وانا امیر راجپوتوں،
 میرے والد کی دو بہنیں تھیں، وہ بے حد غریب، محتاج، بوڑھی اور بیمار تھیں۔ پھر بھی وہ میرے
 بہن بھائیوں کو اپنے گھر لے گئیں، مجھے اور میرے ایک چھوٹے بھائی کو کوئی بھی اپنے پاس نہیں
 رکھنا چاہتا تھا، جی شہر والوں کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا گیا۔ ہم یتیم کھانے اور یتیموں کا سا
 سلوک کئے جانے کے خوف سے کانپ رہے تھے۔ ہمارا ڈوبے خیا و ثابت نہ ہوا بلکہ
 جلد ہی مادی صورت اختیار کر گیا۔ میں کچھ عرصہ تک اس شہر کے ایک غریب خاندان کے ساتھ
 رہا، وقت ملازمت تھا، خاندان کے سربراہ کی ملازمت چھوٹ گئی۔ چنانچہ اب ان ہی اتنی
 نہیں رہی تھی کہ وہ میرے کھانے پینے کے اخراجات برداشت کر سکیں۔ اسی اثنا میں مسٹر وٹسن
 اور اس کا بیوی شہر میں آئے اور وہ مجھے گیارہ میل دور اپنے زراعتی فارم پر اپنے ساتھ لے گئے
 مسٹر وٹسن کی عمر ستر سال سے تھی اور وہ بوجھتی تھی، وہ پاؤں پر مشعل چومنے کی وجہ سے وہ بستر کا
 رو گی سو رہا تھا اس نے مجھ سے کہا تم جب تک چھوٹ نہیں دیتے، چوری نہیں کرتے، جو کچھ تمہیں کھانے
 کو کہا جائے اس کی خلاف ورزی نہیں کرتے، یہاں ٹھہر سکتے ہو یہ تینوں احکام میری بائبل میں لکھے

میں ان پر سختی سے عمل کرتا تھا، یہ سکول میں داخل ہو گیا لیکن پہلے بننے والے سکول نہ گیا، اور بچوں کی طرح گھر پر روئے لگتا۔ آخر میں باقاعدگی سے سکول جانے لگا۔ دوسرے لڑکے لڑکیوں نے جب ایک نیا شکار نہ کھاتا تو وہ گھر پر چڑھ جھوٹے، وہ میری موٹی ناک کا مذاق اڑاتے، مجھے کوٹنگا اور تیم جھوٹا کہتے اور طرح طرح سے تاتے، میں ان سے تنگ ہوتا کہ میرا جی اللہ سے لڑنے کو جانتا لیکن مجھ اپنے گھر رکھنے والا کیا میں مسٹر فونٹن جیٹ کہا کرتا تھا کہ وہ لڑکے اور مقابلہ کرنے کی نسبت لڑائی سے گریز کرنے کے لئے زیادہ بڑا آدمی بننا پڑتا ہے، اس لئے میں اپنی خواہش کے باوجود ان کے ساتھ لڑنے سے پہلو ہتی کرتا لیکن ایک روز جب ایک بچہ کمرے سے سکول کے صحن سے چرنوں کی بیٹیں اٹھا کر میرے ہنر پریمیکس تو مجھے بھی سخت غصہ آیا، میں نے اسے خوب پیچھ کر پیٹا اور اس واقعے کے بعد وہ لڑکے میرے دوست بن گئے، انھوں نے مجھ سے کہا کہ تم نے ہاگل ٹھیک کیا ہے۔

مستر فونٹن کی بیوی نے مجھے ایک نئی ٹوپی خرید کر دی تھی، اور میں اس پر ڈاناز کرتا تھا۔ ایک روز ایک بڑی لڑکی نے آگے بڑھ کر اسے میرے سر سے اچک لیا۔ اس نے اس پانی بھر کراں کا امتیاز کر دیا۔ پھر اس نے مجھ سے کہا، یہ تو میں نے اس میں پانی اس لئے بھرا ہے تاکہ تم اس کو بھرنے سے بچری ہوئی کھڑی پڑی تہ ہو جائے اور وہ جانوروں کا کھانا بننے سے محفوظ رہے۔

میں سکول میں کبھی نہیں روتا تھا لیکن گھر آ کر سارا گریو و جھانڈ نکال دیا کرتا تھا۔ پھر ایک روز مسٹر فونٹن کی بیوی نے مجھے ایک نصیحت کا جس نے میری ساری پریشانیوں اور شکلوں کا خاتمہ کر دیا اور میرے دشمنوں کو دوست بنا دیا، رافعہ اگر تم ان میں دلچسپی لینے لگو اور سوچو کہ تم ان کے لئے کیا کر سکتے ہو تو وہ کبھی بھی تمہیں تھیم جھوٹا کہیں گے اور نہ تمہیں دق کریں گے میں نے اس کا نصیحت مان لیا کرتی اور اسے پتہ پاندو دیا۔ میں سخت سے پڑھنے لگا اور طلبہ کی جماعت میں بولنے لگا۔ میرے ساتھ کبھی حسد نہیں کیا گیا، کیونکہ میں اپنے ہم جماعتوں کی سب طرح مدد کیا کرتا

۱۰

میں اکثر لڑکوں کو مضحک انداز میں دیکھتا تھا۔ لڑکوں کو یہ بات پوری تقریر میں لکھ کر دیتا ایک لڑکے کو اپنے گھر والوں کو یہ بتاتے ہوئے شرم آتی تھی اور اس کی مدد کر رہا ہوں۔ چند بچہ وہ بچی اسی سے کہتے ہیں غور کوئی بچہ نے بار بار یہی لکھ کر دیا تھا۔ اس کے خاتمہ پر آتا، اکثر لڑکوں کو بار بار میں بار بار دیتا اور میں اس کی پڑھائی میں مدد کرتا، میں ایک لڑکے کے لئے کتابوں کے تبصرے لکھتا اور کئی دنوں تک ایک لڑکی کو ہر روز شام کے وقت ریاضی کے سوال کرتا رہا۔

مہلو سے پڑوسی میں دو گن رسیدہ گمان مر گئے تھے، ایک عورت کو اس کا شوہر چھوڑ کر چلا گیا تھا، ہماری ہمسائی بیوہ تھی، ان چاروں خانہ افروں میں ہی ہی واحد مرد غنہ یہ ان ہیروؤں کی دو سال تک مدد کرتا رہا۔ سکول سے آتے اور جاتے وقت میں ان کے غاروں میں ٹھہر جاتا، ان کے لئے کٹڑیاں کاٹا، ان کی گائیں دوہتا، جانوروں کو دینی پلاؤں اور انھیں چارو ڈالتا تھا۔ اس کا بھلا کئے گئے بھائے

..... جہاد کے بعد میری کی عازت سے گھر واپس آنا۔

عذبات و احساسات کا اظہار کیا ہے یہیں پہلے۔۔۔ دیکھ کر حیران تو رہو گئے تو یہ کس کی طرف سے لکھے گئے آئے۔۔۔ ان میں سے بعض کی اسی سہل سے بھی زار و مار آئے ہیں تو اب

اور میرا تعلق حقیقتاً غلصہانہ بنیادوں پر قائم تھا، کیونکہ میں ان کی مدد کرنے میں دلی نوبت کر رہا تھا۔ مجھے بہت کم پریشانیں تھیں اور البتہ وصال سے مجھے کسی نے قسم کھاکر انہیں کہا:

مرعبا، کسی آدر، برن، مرعبا، تم صحت مبناء جانے ہو تم پریشانیوں پر غالب آنا اور دنیا
سے لطف اٹھانا بھی جانتے ہو

آج کا دن ڈاکٹر فریڈک وُپ سٹیل (دانشگاہی) نے بھی یہ کیا۔ تیس سال سے کشتی کے
کے نری چلے آ رہے تھے لیکن سٹیل شکر کے ایئر مشینوں کو دھاڑتے ہوئے دیکھے تھے۔

ہیں۔ میں نے کئی دفعہ ڈاکٹر ٹوپ سے لڑ دیکھا ہے، لیکن میں نے ان سے زیادہ بے
عزف شخص کوئی نہیں دیکھا اور نہ میرا خیال ہے کہ زندگی سے کسی نے ان سے زیادہ
لطف اٹھایا ہوگا۔

اس بستر کے روگی نے زندگی سے کیے اتنا لطف اٹھایا ہی آپ کے سامنے ہو رہے
ہیں، کرتا ہوں۔ کیا اس نے شکوہ شکایت اور نکتہ چینی کر کے ایسا کیا؟ نہیں۔۔۔۔۔ کیا اس
نے اپنے اوپر ترس لکھا اور دوسروں سے مطالبہ کر کے کہ وہ توجہ کا مرکز بنے اور سب اس کی دیکھ
مبائل کریں؟ نہیں۔۔۔۔۔ یہ بھی غلط ہے اس نے پرنس آف ویلز کے ایک ماٹو کو اپنا ماٹو اختیار
کر کے لیا کیا۔۔۔۔۔ یہی فحاشی ہوں۔ اس نے دوسرے بیماروں کے نام اور پتے جمع کئے،
انہیں وہ مسرت انگیز اور حوصلہ افزا خطوط لکھتا۔ اس طرح نہ صرف وہ ان کا دل بڑھاتا بلکہ
خود اسے بھی بڑا سکون اور اطمینان حاصل ہوتا۔ پھر اس نے ایک کلب قائم کی، بیماروں کو اس کا
مہم بنایا اور انہیں ایک دوسرے کو خط لکھنے پر آمادہ کیا۔ اسی نے بڑھتے پڑھتے ایک قوی ادارے
کی حیثیت اختیار کر لی جسے شہنشاہی سوسائٹی کہتے ہیں۔

بستر پر پڑے پڑے وہ سان بھری تقریباً چودہ سو خطوط لکھتا، ہزاروں بیازوں
کے لئے ریڈیو اور کتابیں اکٹھی کرتا اور انہیں خوشی اور مسرت سے آشنا کرتا۔

ڈاکٹر ٹوپ اور بہت سے دوسرے لوگوں میں کیا فرق ہے؟ صرف یہ کہ ڈاکٹر ٹوپ کا
ہاتھ رشتہ منور تھا، اس کے سامنے ایک نصب العین تھا، وہ جانتا تھا کہ وہ ایک ارض
کے لئے جدوجہد کر رہا ہے جو تباہ، شریف اور غلغلہ ہے وہ اپنی تکلیفوں اور دکھوں
کی شہادت کر سکے، دوسروں کو رنجیدہ نہیں کرتا اور نہ اپنی اہمیت جاننے کے لئے دوسروں
کے سامنے یہ روڑے اٹھاتا تھا۔

علم اور امن انسان کا شہرہ آفاق اور ڈاکٹر الفریڈ ایڈلر اپنے خفقا فی مریضوں سے
کہا کرتے تھے۔ اگر آپ اس شخص پر عمل کریں گے تو آپ جو وہ دن کے اندر اندر مصیبت

ہو جائی گے۔ ہر مذہب کو اپنے کی کوشش کیجئے کہ آپ دوسروں کو کس طرح خوشی پہنچا سکتے ہیں۔

یہ بات اس قدر ناقابلِ یقین نظر آتا ہے کہ یہی غموں کو تباہوں کہ مجھے ڈاکٹر ایچ ایڈلر کی مہتمم نشان کتاب *What I should Mean to You* میں سے مدد سے نقل کر کے تشریح کرنے کی کوشش کرنی چاہئے (یوں تو آپ کو یہ کتاب ضرور پڑھنی چاہئے)

ڈاکٹر ایڈلر اپنی کتاب میں لکھتے ہیں: "مختلف دوسروں کے خلاف طویل اور مسلسل غصے اور حسد کی مانند ہے اگرچہ تو جبر، ہمدردی اور حمایت حاصل کرنے کے لئے مرنے کی اپنی تعبیر کے متعلق انسر وہ نظر آتا ہے۔" مختلف فیہ یعنی کی اولیوں یا دودھت کچھ اس قسم کی ہوتی ہے مجھے یاد ہے کہ میں نے پریٹنٹا چاہتا تھا لیکن وہاں میرا بھائی بیٹا ہوا تھا۔ میں اس قدر چاہتا تھا کہ اسے بگڑنا ہی کرنی پڑی۔

"مختلف فیہ اگر خود کشیا کر کے اپنے آپ سے انتقام لینے پر مائل نظر آتے ہیں۔ ڈاکٹر کو پہلی احتیاطی تدبیر کرنی چاہئے کہ انہیں خود کشی کا جادو دینے سے گریز کرے۔ یہ خود علاج کے دوران میں اولیوں اصول کے طور پر انہیں رائے دنیا ہوں کہ کوئی ایسا کام نہ کرو جو تمہیں پسند نہیں اور اس طرح ان کا سارا اتنا دودھ کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ ابتدا ہر یہ بات کہ کوئی نظریاتی ہے لیکن میرا مقصد ہے کہ ساری نرا بیوں کی جڑ ہی ہے۔ اگر کوئی مختلف فیہ جو کام ہو کہ چاہتا ہے کہ کچھ تو پھر وہ الزام کسی پر دھرتے ہیں اس سے کہتا ہوں، اگر آپ تھیں تو کیجئے چاہتے ہیں۔ یہ چھوٹا نا چاہتے ہیں تو ضرور دیکھ لیجئے اگر میں در بیان یہ کتاب کو معلوم ہو کہ آپ یہ کام نہیں کرنا چاہتے تو اسے فوراً چھوڑ دیجئے، اگر کوئی بہترین صورت ہو سکتی ہے تو یہی ہے اس سے اس کی برتری کی خواہش تو لیکن تمہیں اس کا حلیہ دینا کی سی جوتی ہے اور وہ جو چاہے کہ کسکے، انکے برعکس اس کا طرز زندگی آسانی سے اس پر پورا نہیں آتا، وہ غالب آتا چاہتے ہیں۔" سر

آلان ڈی وائیڈن

کچھ غمناک ہے اور اگر وہ اس کے ساتھ تنقید ہوئی، تو ان پر غالب آنے کا کوئی واسطہ نہیں
ہو سکتا یہ اصول بہت آسان اور مددگار ہے، میرے کسی مریض نے خودکشی نہیں کی۔

”مریض کو جواب دیتا ہے، لیکن یہ تو کچھ ہیں کہ چاہتا! میں اس جواب کے لئے تیار
ہوتا ہوں، کیونکہ میں اسے اکثر ٹیپنگ میکانوں، چٹائیوں، اس سے کہتا ہوں، پھر کوئی ایسا کام
مت کیجئے جو آپ کو ناپسند ہو، تاہم بعض اوقات وہ جواب دیتا ہے، میں سارا دن بستر میں
پیڑا ہوتا چاہتا ہوں، یہ جاننا ہوں کہ اگر میں اسے ایسا کرنے کی اجازت دے دوں، وہ
جلدی اکتا جائے گا۔ اور زیادہ عرصے تک ایسا نہیں کرے گا۔ اور اگر میں نے اس کی
خواہش کی مخالفت تو وہ اڑ جائے گا، درجہ حرارت شروع کر دے گا۔ چنانچہ میں ہمیشہ اس کے
ساتھ تنقید ہو جاتا ہوں۔“

”یہ ایک اصول ہے، اس کے علاوہ ایک دوسرا اصول ہے جو ان کے طرز حیات پر
بہت راست حملہ کرتا ہے، میں ان سے کہتا ہوں ”اگر آپ اس نسخے پر عمل کریں گے، تو
آپ چودہ دن کے اندر اندر صحت یاب ہو جائیں گے، ہر روز یہ سوچنے کی کوشش
کیجئے کہ آپ دوسروں کو کس طرح خوش کر سکتے ہیں؟ خیال کیجئے، ان کے لئے اس
کے اندر نئے معنی ہوتے ہیں، وہ ہمیشہ اس ادبیری میں لگے رہتے ہیں۔ یہ دوسروں کو
کس طرح پریشان کر سکتا ہوں؟ ان کے جواب اکثر اوقات بہت دلچسپ ہوتے ہیں بعض
کہتے ہیں ”میرے لئے تو یہ بہت آسان کام ہے، میں ساری عمر ایسا کرتا رہا ہوں، ماحول کو اپنا
لئے کبھی ایسا نہیں کیا ہوتا۔ میں انہیں اس پر سوچ پھر کرنے کی ہدایت کرتا ہوں، وہ کبھی اس
پر غور نہیں کرتے، میں ان سے کہتا ہوں ”جب آپ کو حیرت آتی ہو، آپ اس وقت سے فائدہ
اٹھا سکتے ہیں۔ آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ میں دوسروں کو کیسے فائدہ پہنچا سکتا ہوں؟ اس سے
آپ کی صحت کو بڑی مدد ملے گی۔ جب وہ اگلے روز مجھ سے ملے، میں ادبیری ان سے پوچھتا
میں کہ میں نے جو تجویز پیش کی تھی۔ آپ نے اس کے متعلق کچھ سوچا، وہ جواب دیتے ہیں کہ

ادات جو بنی میں بستر پر لیٹا مجھے خیندا لگی۔ تاہم یہ یاد رہے کہ یہ سب کچھ برتری کا ذرا سا بھی اشارہ کئے بغیر نرم اور دوستانہ طریقے سے کرنا چاہیئے۔

”دوسرے جواب دیتے ہیں۔ میں اس قدر پریشان ہوں کہ ان کے متعلق کچھ نہیں کر سکتا، میں ان سے کہتا ہوں بے شک، آپ پریشان ہونا منت چھوڑیئے۔ لیکن کبھی کبھار آپ دوسرے لوگوں کے متعلق بھی سوچ سکتے ہیں میری ہمیشہ یہ کوشش ہوتی ہے کہ ان کی توجہ ان کے ساتھیوں کی طرف منقط کرادوں۔ بہت سے جواب دیتے ہیں۔ میں دوسروں کو کیوں خوش کروں؟ وہ کبھی مجھے خوش کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ میں انہیں جواب دیتا ہوں: آپ کو اپنی صحت کا خیال رکھنا چاہیئے۔ دوسرے بعد ازاں خود ہی تکلیف اٹھائیں گے۔ ناشدنا اور ہی ایسا ہوتا ہے کہ کسی مریض نے مجھ سے کہا ہو: آپ نے جو مشورہ دیا تھا، میں نے اس پر غور کیا ہے، میں ہمیشہ اپنی ساری توجہ مریض کی سماجی دلچسپیوں میں اضافہ کرنے پر مرکوز رکھتا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ اس کی بیماری کی حقیقی وجہ یہ ہے کہ اس میں تعاون کی کمی ہے اور میں اسے پورا کرنے پر زور دیتا ہوں جو نہیں وہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ سادیا نہ اور اختر کی جیادوں پر ربط قائم کر سکے، صحت یاب ہو جاتا ہے۔ مذہب نے ہمیشہ سب سے اہم فریضہ یہ ٹانڈ کیا ہے، اپنے پڑوسی سے محبت کرو۔ جو فرد اپنے ساتھیوں کے امور میں دلچسپی نہیں لیتا، وہ زندگی میں عظیم ترین شکلوں سے دوچار ہوتا ہے اور دوسروں کو نقصان عظیم پہنچاتا ہے۔ انہی افراد سے تمام انسانی ناکامیوں کے سوتے پھوٹے ہیں۔ کہنا کہ ہم سے ہمارا سب سے بڑا مطالبہ یہی ہوتا ہے اور اسے سب سے بڑا اخراج تحسین بھی ادا کیا جا سکتا ہے کہ وہ اچھا شریک کا رہو، دوسروں سے اچھا ہوتا ہو کہ اسے اور شادی اور محبت میں سچا رفیق چھو۔“

ڈاکٹر ایڈلر۔ ہر روز ایک نیک کرنے کی حقیقت کرتا ہے حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کہتے ہیں۔ ”نیک کام وہ ہوتا ہے جو دوسرے کے چہرے پر خوشی کا مسکراہٹ پیدا کر دے۔“

ہر روز ایک سیکی کرنے کے لئے کیوں اتنی زیادہ کوشش کرنی پڑتی ہے؟ کیونکہ جب ہم دوسروں کو خوش کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو اپنے متعلق بھول جاتے ہیں۔ پریشانی، غم اور عطفان کی بڑی وجہ یہ ہے کہ لوگ اپنے متعلق سوچتے رہتے ہیں۔

سنو ولیم۔ ٹی۔ مون سکرٹیل سکول میں باغیچہ کی ایونیو پارک میں پڑھاتی ہے۔ اسے وہ ہفتے بھی یہ سوچنا نہ پڑا کہ وہ کیسے دوسروں کو خوش کر کے اپنی انسر دگی اور پشہ مر فکے دھڑ کر سکتی ہے۔ اسے ایک بہت ستر انفریڈ ایڈرل گیا جس نے اس کی نم ناک کی اور انسر دگی کا چودہ دن میں نہیں بلکہ ایک دن میں علاج کر دیا۔ کون تھا؟ ایک تھیم جوڑا، اس نے انھیں خوش کرنے کی کوشش کی، اور خود اسے خوشی مل گئی ساگ لینے جائیں اور پیگیری مل جائے۔

سنو مون نے اپنی کہانی سناتے ہوئے کہا: "مؤایوں کہ پانچ سال ہوئے، جب دیکر مہینہ گزرا۔ مجھ پر ایوی اور دم کی گھٹا ٹوپ اندھیرے پھا گئے، کئی سال کی سٹریٹ بھری ازدواجی زندگی گزارنے کے بعد میرا شوہر منتقل کر دیا گیا تھا اور اب میں اس دنیا تنہا رہ گئی تھی۔ جوں جوں کرس کی تھیلیات قریب آتی گئیں، میری ہوا سی میں اضافہ ہوتا ہی گیا۔ میں نے اپنی ساری زندگی میں کبھی کرس ایکیے نہیں کر لے دی تھی اور اس سال کی کرس کو آتے دیکھ کر میری جان ہوا ہو رہی تھی میری کچھ ہسیلیوں نے اپنے ہاں کرس گزارنے کی مجھے دعوت دی تھی لیکن مجھے اس سے کوئی خوشی محسوس نہیں ہوئی تھی، میں جانتی تھی کہ میری وجہ سے ان کے رنگ میں بھی بھونک پڑ جائے گی۔ اس لئے میں نے شکر یہ کہ ساتھ ان کی دوستانہ دھوتوں سے انکار کر دیا۔ جب عاشورہ کرس پہنچا، مجھے اپنی حالت اور بھی قابلِ رحم معلوم ہونے لگی۔ یہ ٹھیک سے کب مجھے بہت سی چیزوں کے لئے شکر ادا کرنا چاہیے تھا کہ وہ کس سبب کے پاس ایسا بہت سی چیزیں ہوتی ہیں جن کا میں شکر گزار ہونا چاہیے۔ عاشورہ کے روز میں تھی ہے اپنے دفتر سے گئی اور پانچوں ایونیو پر ہے متھہ گھر سے گئی تھی اس طرح میری او اسی اہم شخصیت دور ہو سکے۔ یہ وہی جو برخواست ہیں اور زندہ دل جو کون سا جھگڑا تھا اور اسی سانچے نے لطف دار ام کے لئے شکر۔ ساروں کی

یاد تازہ کر دیا، میں اپنے اداں اور ویران گھریں تنہا جانے کا خیال برداشت نہ کر سکی، میں حیران و پریشان تھی، سمجھ نہیں آتا تھا کہ کیا کروں، میری آنکھیں دُب دُب آئیں اور میں اپنے آنسوؤں کی ایک دو گھٹنے تک بے مقصد گھومنے کے بعد یہ ایک بس ٹرینل کے پاس پہنچ گئی، مجھے یاد آیا کہ میں اور میرا شوہر اکثر اوقات صحن تفریح طبع کی خاطر کسی نامعلوم بس پر سوار ہو جایا کرتے تھے۔ چنانچہ مجھے سٹیشن پر پہنچ کر بس ٹرین میں اس پر بیٹھ گئی۔ دریا سے ہڑن عبور کر کے کچھ دور جانے کے بعد میں نے کنڈکٹر کو کہتے سنا، بہن جی! آخری سٹاپ آگیا، میں بس سے اتر گئی، مجھے شہر کا نام تک معلوم نہ تھا، یہ ایک خاموش اور پرسکون چھوٹی سی جگہ تھی، گھر جانے والی اگلی بس کا انتظار کرتے کرتے میں آدھا دگلی میں گھومنے لگی۔ جب میں گرجے کے قریب آئی تو میں نے ساکن شپ کا دمکش غمزہ سنا، میں اندر چلی گئی، وہاں ارغنون کے سوا کوئی متغص نہیں تھا۔ میں اس کی نظروں سے بچ کر ایک کونے میں بیٹھ گئی۔ کرس کا درخت خوب اچھی طرح آراستہ کیا ہوا تھا اور اس سے نہ شنیاں جھن جھن کر گرجے کی آراستہ چیزوں پر فرج تھیں اور وہ چاند کی کرنوں میں ہزاروں ناچتے ہوئے ستاروں کی طرح نظر آ رہی تھیں، موسیقی کے طاریل اتار پڑھاؤ۔ اور اس احساس نے کہیں صبح سے کھانا بھول چکی تھی۔ مجھ پر غنودگی طاری کر دی۔ میں تھک چکی تھی اور نیند سے میری پلکیں بوجھل ہو رہی تھیں، چنانچہ میں میک ڈاکا کریں سو گئی۔

جب میری آنکھ کھلی، میں نہیں جانتی تھی کہ میں کہاں ہوں، میں خونزدہ ہو گئی، میں نے اپنے سامنے دو چھوٹے چھوٹے بچوں کو دیکھا۔ صاف ظہر ہے کہ وہ کرس کا درخت دیکھنے آئے ہوں گے۔ ان میں سے ایک چھوٹی بچی میری طرف اشارہ کر کے کہہ رہی تھی، ”معلوم نہیں، اسے شاید سانسٹا کلاس نے بھیجا ہے۔ جب میں بیدار ہوئی، تو یہ بچے بھی ڈر گئے۔ میں نے ان سے کہا کہ میں تمہیں کچھ نہیں کہوں گی، ان کے کپڑے غریبانہ تھے، میں نے ان سے پوچھا، تمہارے ابا اور امی کہاں ہیں؟ انہوں نے جواب دیا، ہمارا نہ کوئی باپ ہے نہ کوئی امی ہے، یہاں میرے

سانے دو چھوٹے چھوٹے تیم بچے تھے جن کی حالت مجھ سے بھی زیادہ قابل رحم اگلی گزری تھی۔ میں نے اس کے سامنے اپنے آپ کو محبوب محسوس کیا کہ خوشی کیوں غمگین اصراروں میں نے انہیں کس کا درخت دکھایا، پھر انہیں ایک ٹوٹل میں لے گئی وہاں ہم نے کھانا ناشتہ کیا۔ میں نے ان کے لئے مقدس ڈی سی مٹھائی اور کچھ تھکے خریدے، آہستہ آہستہ میری آخر درگی اور تنہائی کا احساس دھلنے لگا جیسے مجھ پر کسی سے جادو کر دیا ہو۔ ان دو تیم بچوں نے مجھ پر اپنی سہرت اور خود فراموشی طاری کر دی جس میں ہمیں ان سے محروم تھی، میں نے ان کے ساتھ کپڑے ڈال دیے، مجھے محسوس ہوا کہ میں کتنی خوش قسمت ہوں۔ میں نے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا کہ ایک بار پھر میری کس میں بہلاؤ لگئی ہے۔ میں ان معصوم بچوں کی طرح خوش تھی جہیں ماں باپ کا پارہ رحمت حاصل ہوتا ہے، ان چھوٹے چھوٹے اور معصوم اور تیم بچوں نے مجھے اس سے کہیں زیادہ کچھ دیا، جو میں نے بغیر دیا تھا۔ اس تجربے نے مجھے دوبارہ اس ضرورت اور حقیقت کا احساس دلایا کہ اگر ہم خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو پہلے میں دوسروں کو خوش کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ مجھے معلوم ہو گیا کہ خوشی بھی معوی ہوئی ہے، ہم کچھ دے کر ملے سکتے ہیں کسی کی مدد کر کے اور کسی کو محبت اور پیارا کر کے کہیں اپنی پریشانی، غم، اُداسی اور پشیمانی پر غالب آگئی میں نے اپنے آپ کو ایک انسان محسوس کیا۔ اور فی الواقع میں بھی ایک نیا انسان — نہ صرف اس وقت کے بلکہ آنے والے سالوں کے لئے بھی۔

میں ایسے لوگوں کی کہانیوں کے متعلق ایک پورے کتاب کھنڈہ کر سکتا ہوں جو خوشی اور سہرت اور محبت میں اپنے آپ کو بھول گئے۔ چنانچہ میں ان کی بھرپور ایک ہیئت پر دلچسپی نہاتوں اور ان کی ٹیلیویشن کی مثال دے کر رہا ہوں۔

مسز ٹائس جاسوسی کہانیاں لکھتی ہے۔ لیکن اس کی کوئی کہانی اس کی سچی داستان سے آدھی بھی دلچسپ نہیں ہے۔ یہ کہانی اس خوشی کی خوشی کو پیش آتی تھی جب جاپانیوں نے پرل ہاربر

میں پھر بھر بیٹے کو شکست دی تھی۔ سن پائیس سال بھر سے عارضہ قلب ہی مبتلا تھی۔ اس کا بے سے لمبا سفر میں یہ ہوتا تھا کہ بٹائی جاکر غسل آنتاب کر لیتی تھی، اس وقت بھی جب وہ چلتی تھی، اسے اپنی خادمہ کے ہاند کا سہارا دینا پڑتا تھا۔ اسی نے مجھے خود بتایا کہ اس وقت مجھے امید تھی کہ میں زندگی بھر روٹھی جا رہی رہوں گی، اگر جاپانیوں نے بدل ہر برہنہ کر کے مجھے آرام پسندی کے غول سے نہ نکالا ہو تو شاید میں کبھی بھی زندگی کا طوفان نہ اٹھا سکتی۔

سن پائیس نے ابھی اپنی کہانی سناتے ہوئے کہا: "اس عظیم سانچے کے وقت ہر چیز درہم برہم اور گڑبڑ تھی۔ ایک دم میرے گھر کے قریب بھی گرا جس کے صدمے سے میں بیہوش ہو کر اپنے بستر سے باہر گر پڑی۔ فوجی ٹرک بڑی اور بحری فوجیوں کے بیوی بچوں کو بلیک سکولوں میں لے کر کے لے بہا بیت تیزی کے ساتھ ہی کم فیلڈ، سکونیلڈ بارکوں اور کافی ادویہ سائبریشن کا طوفان جا رہے تھے۔ ادھر ریڈ کراس والوں نے جن لوگوں کے پاس فالتو کر کے تھے، انہیں سیلفیون کے گرد لے کر لوگوں کو اپنے پاس ٹھہرائیں۔ ریڈ کراس کے کارکن جانتے تھے کہ میرے بستر کے قریب ایک سیلفیون لگا ہوا ہے جن فالتو فالتو نے مجھے دفتر معلومات کا کام سرانجام دینے کو کہا، میں نے وہی بھاری اور دریافت کرنے لگی کہ فوجیوں کے بیوی بچے کہاں ٹھہرے ہوئے ہیں اور ان کو ریڈ کراس والوں نے ہدایت کر دی کہ وہ اپنے اہل و عیال کا ہتھ دیر یافت کرنے کے لئے مجھے سیلفیون کریں۔

مجھے جلد ہی معلوم ہو گیا کہ میرا شوہر کا نڈر وارٹ۔ اسے یائس بالکل صحیح سلامت ہے۔ میں نے ان بیویوں کو تسلی دینے کی کوشش کی جنہیں معلوم نہیں تھا کہ ان کے شوہر کہاں ہلاک ہوئے ہیں، میں نے ان بیویوں کو تسکین دینے کی کوشش کی جن کے شوہر ہلاک ہو چکے تھے اور ایسے لوگوں کے لئے ادا کافی تھی، انہی اور بحری دستوں کے دو ہزار ایک سو سترہ امیر اور جان ہلاک ہو چکے تھے اور ہر سو سالہ حلقہ کوئی علم نہیں تھا کہ وہ کہاں غائب ہو گئے ہیں۔

”شروع شروع میں میں نے سیلفیون کا آوازوں کے جواب بستر میں بیٹھے بیٹھے دیئے پھر میں بستر میں بیٹھ کر جواب دینے لگی۔ آخر کار میں اس قدر مصروف ہو گئی اور مجھے اس قدر خوش کیا

کی اپنے متعلق بھول گئی۔ مجھے اپنی کمزوری کا کوئی خیال ہی نہ رہا اور میں بستر سے اٹھ کر کھڑی ہوئی، اور مزے کے قریب ایک کرسی پر بیٹھ گئی۔ دوسروں کی مدد کرنے لگی جس کی حالت مجھ سے کہیں زیادہ مذکورہ اور قابلِ رحم تھی اب اس کے لیے اپنے متعلق ذرا غور کر لی۔ اب یہی محسوس معمول کے مطابق آٹھ گھنٹے سوتی اور اس کے بعد کبھی بستر کا رخ بھی نہ کرتی۔ اب یہی محسوس کرتی ہوں کہ لگ جاپانیوں نے پرل ہاربر پر حملہ نہ کیا ہوتا شاید میں ساری عمر نیم بمبار رہتی مجھے بستر میں کسی قسم کی تکلیف نہ تھی، میری متوازن دیکھ بھال کی حاکم تھی اور میری ہر ضرورت پوری کی جاتی تھی۔ لیکن اب یہی محسوس کرتی ہوں کہ میں لا شعوری طور پر اپنی قوتِ ارادی فنا کر رہی تھی اور آہستہ آہستہ تباہی کے فاصلے طرف جا رہی تھی۔

پیرل ہاربر کی شکست امریکی تاریخ کا ایک المیہ ہے لیکن جہاں تک میری ذات کا تعلق ہے مجھے اس سے بہترین چیز کبھی حاصل نہیں ہوئی۔ اس خوفناک بحران نے مجھے ایسی قوت دی جس کا میں کبھی تصور بھی نہیں کر سکتی تھی کہ میں اس کی مالک ہوں۔ جب میں نے اپنی توجہ اپنے آپ سے ہٹا کر دوسروں پر مرکوز کی تو مجھے زندگی بسر کرنے کے لیے ایک نئی راہ اور ناکر، میر جرنل گئی، میرے پاس اپنے متعلق سوچنے یا اپنی فکر کرنے کے لیے کوئی وقت نہ تھا۔

جولوگ، ماہرینِ امراضِ انفس کے پاس جانے میں جلدی کرتے ہیں، ان میں سے تقریباً ایک تہائی غائب اپنا علاج خود کر سکتے ہیں۔ اگر وہ بھی وہی کچھ کریں جو مارگریٹ یاٹس نے کیا تھا یعنی دوسروں کو مدد کرنے میں دلچسپی لیں۔ کیا یہ میرا خیال ہے؟ نہیں، یہ کارل جنگل کا نظریہ ہے اور ان سے بہتر اور روشن جان سکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں: "میرے ایک تہائی مریض ایسے ہیں، جنہیں زندگیوں کے کچھ کھلے ہیں اور یہ حوا کے سوا کلینک کا کوئی قابلِ تعریف معیہ مریض نہیں ہوتا۔ دوسرے الفاظ میں اس کا مفہم یوں بیان کیا جاسکتا ہے وہ زندگی میں سوار ہونے کی کوشش کرتے رہتے ہیں اور پریڈ ان کے پاس سے گزر جاتی ہے۔ اس لیے وہ اپنی حقیر بدحواسی اور بے معنی زندگیاں لے کر ماہر ہی امراضِ انفس کے پاس سے گزرتے ہیں وہ کشتی پر

سوار ہونے سے رو گئے ہیں اور اب گھاٹ پر کھڑے ہو کر اپنے سوا کبھی کو تھکوا دیا۔
 رہے ہیں اور سجادہ کرو رہی ہیں کہ دنیا ان کی خود غرضانہ اور ذاتی خواہشات کو پورا کرے۔
 آپ شاید دل میں کہہ رہے ہوں گے میں ان کہانوں سے متاثر نہیں ہوا، خود میں بھی ان
 تنظیموں سے دلچسپی کا اظہار کر سکتا تھا، اگر میں انہیں عاشورہ کے رسم کو ملتا، اگر میں پریل ہاربر
 میں ہوتا تو میں بھی بڑی خوشی سے وہی کرتا جو مارگریٹ ٹیلر باٹس نے کیا تھا، لیکن میرے حالات
 مختص ہیں، میں رکھی پھیلکی اور معمولی زندگی بسر کر رہا ہوں، میں اگلے کھینڈہ روزانہ کی آگندہ
 ۱۰ ملازمت کرتا ہوں میرے ساتھ کبھی کوئی ڈرامائی واقعہ نہیں ہوتا میں دوسروں کی مدد کرنے
 میں کبھی دلچسپی لے سکتا ہوں، پھر کیوں؟ میرے لئے اس میں کیا رکھا ہے؟
 آج کا سوال بجا ہے، میں اس کا جواب دینے کی کوشش کروں گا۔ آپ کی زندگی خواہ
 کتنی ہی غریب ہو اور رکھی پھیلکی کیوں نہ ہو، آپ یقیناً ہر روز کچھ لوگوں سے سفر کرتے ہو گئے۔
 آپ ان کے متاثر کرتے ہیں، کیا آپ انہیں شکا، بامدھ کر محض دیکھنے پر اکتفا کرتے ہیں۔
 یا کبھی یہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ یہ کیا ہیں؟ کیوں ہیں؟ کون ہیں؟ کہاں سے آئے
 ہیں؟ یہ اُدھار دیتے ہیں، کیا کوئی ضرورت انہیں ایسا کرنے پر مجبور کرتی ہے؟ مثلاً چھوٹیاں
 ہی کو لیجئے۔ وہ ہر سال کمپوں میل پیدل ملے کرتا ہے، آپ کے گھر پڑاؤ پھیلتا
 ہے، مینہ پھرتا آندھی، وہ اپنا فرض کر رہا ہے، لیکن کبھی آپ نے یہ دریافت کرنے کی کوشش
 گوارا کی کہ وہ کہاں رہتا ہے؟ اس سرگرمی کیے گذر رہی ہے؟ اس کے بچوں کا کیا حال
 ہے؟ کیا آپ نے کبھی اس سے یہ پوچھا کہ ایک تو انہیں گئے؟ تمہیں اپنے کام سے
 آگاہی ملتی ہو؟

پرمچون فرش چھو کر، اخبار فروش فونڈا اور سب وہ لڑکا جو آپ کے جوتوں پر پاش
 کر رہا ہے، یہ سب لوگ اس میں نہیں لگے، انہیں کبھی نہیں خبر ہے، ان کی بھی
 امیدیں ہیں، آرزوئیں ہیں، انگلیں ہیں، انہیں مجھ سے رگ ملاش ہوتی ہے کہ کوئی

ادھ کا دکھ بٹائے۔ ان کے ساتھ ہمدردی اور اخوت کا اظہار کرے لیکن کیا آپ کبھی انہیں موقع دیتے ہیں کہ کیا آپ کبھی ان کی زندگیوں میں غلغلہ اندھ بھڑکوت مچاتی دیکھتے ہیں؟ یہی کہنا چاہتا تھا۔ دنیا کی کھلائی کرنے اور اس کی بھڑکی سوچنے کے لئے آپ کو کوئی غلوٹن ٹائٹ ان گیل یا معاشرتی مصلح بننے کی ضرورت نہیں۔ آپ کی اپنی براہین ٹیٹ دی جا رہے۔ آپ کبھی ہی ان لوگوں سے آغا ذکر کرتے ہیں جنہیں آپ ملیں!

اس سے آپ کو کیا ملے گا؟ بے انتہاء مسرت! اور اس سے بھی بڑھ کر تسلی اور اپنے آپ پر ناز! اسطو اس قسم کے رویے کو مدہش خیال خود غرضی کہتا ہے۔ برکشت کے الفاظ میں دوسروں سے نیکی کرنا آپ کا فرض نہیں ہے، یہ ایک خوشی ہے کیونکہ یہ آپ خوشی اور مسرت کو بڑھاتی ہے اور انہیں فریگیں نے نہایت سادہ الفاظ میں اسی کا خلاصہ یوں بیان کیا ہے: ”جب آپ دوسروں پر جہاں ہونے ہیں اپنے اظہار پران تر رہیں۔“ نفساتی مرکز، نیویارک کے ڈاکٹر کمرزنی۔ سی ٹنک بکھتے ہیں: ”میرے خیال میں بدیر نفسیات کی کوئی دریافت اتنی اہم نہیں ہے جس قدر کہ خود شناسی اور مسرت حاصل کرنے کے لئے اشارہ کی ضرورت کا سائنسی ثبوت!“

دوسروں کے متعلق سوچنے سے نہ صرف آپ اپنے متعلق پریشان ہونے سے بچ جائیں گے بلکہ اس سے آپ کو بے شمار درست بنائے اور سنی مذاق کرنے میں کافی مدد ملے گی۔ کیسے؟ خیر سنئے۔ میں نے ایک دلچسپ بیرونی رسی کے پروفیسر ڈیم یون فلیس سے پوچھا: آپ اس میں کیسے کامیاب ہوئے؟ انہوں نے جو جواب دیا وہ مندرجہ ذیل ہے۔

”میں جب بھی کسی ہوٹل، ریوٹنگ کیلون یا پرچون کی دکان میں جاتا ہوں، وہاں جو بھی مجھے ملے، میں اس سے کوئی نہ کوئی خوشگوار بات کہے دیتا ہوں۔ میں ان سے کوئی نہ کوئی ایسی بات کرنے کی کوشش کرتا ہوں جو ان کی ذات کے متعلق ہو۔ یہ باقی بھی مشق انداز سے نہیں کہتا بلکہ ہر بار دنیا پہنا تھا کہنے کی کوشش کرتا ہوں۔ سٹوڈنٹ میں چورنگ میرا

کا کرتی ہو، اس لیے یہ کہہ کر خوش کر دیتا ہوں، تمہاری آنکھیں بہت خراب تھیں، میں تمہارے بال بہت نکشی ہیں، مجھ سے پوچھنا ہوں، کیا تم سارا دن بائیں پر کھڑے کھڑے تھک تو نہیں جاتے، میں اسے پوچھتا ہوں، انے بال کاٹنے کا پیشہ کہیں اختیار کیا، کتنے عرصے سے تم کام کر رہے ہو یا اب تک کتنے سوئے ہوئے ہو، ان سوالوں کو حل کرنے میں میرے وعدہ میں ہوں، میں کبھی کبھار ہوں کہ جب لوگوں میں پچی کا نظارہ کیا جائے، اسے چہرے خوشی سے دکھانا چاہیے، میں اکثر شکی کے ساتھ ساتھ لاتا ہوں جو میرا سامان ہٹا کر گاڑی کے اندر رکھتا ہے، اس کے دل کے اندر ایک نئی آنکھ پائی ہو جاتی ہے، جو اسے سارا دن تروتازہ رکھتی ہے، ایک دھوکہ دینے کے لیے، ایک انتہائی گرم دن کو، جو ہوں، ریوے کی طعمہ ٹھوس میں پنے کھانے گیا، کبھی کے اندر بطور بہت یاد تھی وہ آتش دان کی طرح گرم تھی اور اس پر طرہ یہ کہ سوسو بسکست تھی، جہل طعم کا دروغہ مجھے میرا نہایت طعم آید میں نے اس سے کہا۔ باورچی کے لئے اتنی گرمی کھانا پھانڈا نہیں ہو جاتا، دغہ یہ اضافہ کرنے کو کہ سننے دے اور گولیاں بچنے لگا، اس کے پیچھے میں بہت تھی، تھی پہلے تو مجھے خیال آیا کہ شاید وہ بہت شہتہ ہی آگیا ہے، اوہ پھر جدا دہ پلا کر بولا، لوگ یہاں آتے ہیں اور کھانے کے متعلق شکایت کرتے ہیں۔ ۵۰ سست مائیں سوسو پڑ گئے ہیں اور قہقہوں کے متعلق پڑ جاتے ہیں، میں نے پچیس سال سے ان کے اعتراضات اور تجزیہ میں کھلم کھلا ہوں، پھر میرا حرف مخاطب ہو کر چلا۔ آپ پہلے اور اس شخص میں جس نے اس سے جڑ جڑا دیا، میں نے اس کا زنیوے بار پھر میں نے کچھ مدد دی کا انہی رکھا ہے، میں مدائے ناکر رہا ہوں، کچھ جیسے ایسی ہی طرح دی گئی ہے، میں نے وارے کو اس لئے براف ہوئی تھی، کیونکہ میں نے رنگدار بار پھر میں کو بھی انسان سمجھا تھا، انہیں ایک عظیم ریوے کی تنظیم کے قطعاً پڑے ہیں، میں نہیں خیال کیا تھا، لوگ مرض انتہائی چاہتے ہیں، ہمدردی، صبر، اپنے بات جاری رکھنے پڑے، کہا۔ انسان ہونے کی حیثیت سے ان پر بھی تھوڑی سی توجہ دی جائے، میں جب بھی اپنی نگاہیں بازاری کی شخص سے ملتا ہوں، اگر اس کے پاس کوئی غرض ہو، کہ ہو تو میں اس کی غرض پر توجہ دے دیتا ہوں، جہاں کے بڑے جاتا ہوں اور کندھوں پر سٹھانکے جہاں کے چھوڑ دیتا ہوں، میں نے اکثر ایسی آدمی کو کتے سے پیار کرتے اور اس کی پیٹھ پر تھکی بیٹھتے ہوئے دیکھا ہے، یہی تعریف ایسی کی تعریف اور پیاری تازگی پیدا کرتی ہے، ایک باورچی کی حکمت ان میں دیکھی، مجھے ایک گویا ملا، میں نے اس کے بڑے اور کھجدار کتے کی غلطی

تعلیق کہ جب یہ لگ گیا اور کندھوں پر سے مجھے دکھایا گیا دیکھتا ہوں کہ کتنا اپنے دل کے کدوؤں پر کاڑے کھڑے اور کدو لایا سے تھکی دے ہا ہے، کدو لے اور اس کے کتے میں تھوڑی سی ڈھپے لے کر اپنے کدو لے کو خوش کر دیا، کتے کو خوش پہنچائی اور اپنے چپ کو خوش کیا۔

کیا آپ کسی ایسے شخص کا تصور کر سکتے ہیں جو غلیظوں سے ملتا تھا، گرم بادری خانے میں کام کر رہا ہے غنا مالوں سے ہمدردی کا اظہار کرتا ہو۔ اور لوگوں سے یہ کہتا ہو تمہارے کتے بہت خواہ مخواہ ہیں لیکن تعریف کرتا ہوں۔ یہ کیا آپ ایسے شخص کے متعلق خیال کر سکتے ہیں کہ وہ مسخ مزاج ہو یا پرنیوں کے گھر کے کچھ بگاڑے ہوئے ہمارے غصے کی شدت کی ضرورت ہے، نہیں آپ کبھی بھی ایسا تصور نہیں کر سکتے، ایک عینی کہاوت اسے یوں بیان کرتی ہے، تہلی سی خوشبو ہیشہ، ہاتھوں کے ساتھ چمچی ہتی ہے جواب کو گلاب جہنم کر کے دیتی ہے۔

آپ کو یہ بات پر فخر نہیں کہ سنانے کی ضرورت نہیں وہ اسے جانتا ہے اس کا یہی طریقہ ہے۔ اگر آپ مرد ہیں تو اس پر اگر اتنا کچھ چڑھیں گے تو اس میں آپ راہی و چپ نہیں پائیں گے اس سے ضروری سلام ہوگا کہ ایک عجیبہ اور پریشان حال لڑکی نے وہ کونسا تیر مارا کہ بہت مردوں کے ساتھ شادی کر کے تیار ہو گئے جس لڑکی کی یہ کٹائی ہے وہ اب عادی بن چکی ہے۔ چند سال پہلے میں نے اس کے گھر لکھتے تھا کیا تھا میں اس کے خیر میں کچھ کرنے لگا تھا اور اگلے صبح مجھے ہونیوارک سنٹرل جانے والی گاڑی میں سوار کرنے کے لئے پکڑ لیا اور وہیں ٹائیپنگ ایجنسی میں پہنچائے آئی ہم دوست بنانے کے متعلق لکھ دیکھ کر سے باتیں کرنے لگے اس نے ہمارے کارکن میں آپ کو ایک بات بتا دی ہوں میں کامی نے کسی کے سامنے اعتراض نہیں کیا۔ سختی کو اپنے شوہر سے بھی نہیں رہوں یہ کٹائی آپ کے خیال سے آدھی بھی وہ چھپ نہیں ہوگی اس نے مجھے یہ بتا دیا کہ میں نے فلا ڈیٹا کے ایک قدامت پرست اور سرمہ و راج کے پابند خاندان میں پرورش پائی، میرے کمپن اور لوگوں کا اکیس ہزاری غربت تھی، کبھی بھی دوسری لوگوں کا اس قدر خاطر تواضع نہیں کر سکتے تھے جتنی کہ ہمارے سماجی معیار کی دوسری لوگیاں کرتی تھیں میں نے کبھی اعلیٰ اور بہتر قسم کے کپڑے نہیں پہنے تھے کہیں ان سے بڑھ جاتی اور وہ میرے جسم پر ٹھیک آتے اور اکثر اوقات فیشن ماہر ہوتے ہیں اس قدر محبوب ہوتے تھے اتنی شرم آتی کہ میں روتے روتے سماجی انجینئریں ٹیوٹی کا

میں مجھے ایک میل سولہ گنا اور وہ سری شل پارٹیوں میں اپنے ساتھی سے اس کے قربات اگر خیالاً
اور مستقل کے متعلق اس کی تجویزوں اور ارادوں کے تسلط ہو چکے گی میں یہ سوال اسلئے نہیں پوچھتی تھی کہ
مجھے فی الواقع ان کے جوابات کوئی ٹیپی تھی بلکہ میرا مقصد یہ ہوتا تھا کہ کیا اساتھی میرے لئے ہے اور خیر یا نہ
کیوں نہ ہو دیکھئے اور باتوں ہی میں لگا ہے لیکن اس سے ایک عجیب چیز واضح ہوئی، جب ان نوجوانوں کی
بہی سستے سستے مجھے ان کے متعلق کافی معلومات حاصل ہو گئیں تو تبھی جو کچھ کہنا ہوتا، میں فی الواقع اسے
سمیٹنے میں دھیمی لینے لگی۔ مجھے ان کی باتوں میں اس قدر لطافت آنے لگا کہ بعض اوقات میں خود بھی اپنے نزدیک
کے متعلق بھول جاتی لیکن میں سمجھتی تھی کہ زیادہ چہنیے مجھے سب سے زیادہ حیران کیا وہ یہ تھی کہ جو عورتیں
دوسروں کی باتیں تو جہ سے سنتی تھیں اور دلا کوں کی حوصلہ افزائی کرتی تھیں کہ وہ اپنے تعلق کھل کر باتیں کر سکیں
بلکہ اسطرح نہیں کرتی اور خوشی ہم پہنچاتی تھی، رفتہ رفتہ اس کا تجربہ ہوا کہ میں اپنے شریک زندگی سے تین
دکانوں سے مجھے شادی کے پیغام آئے۔ (روکیر، تم سمجھ سکتی ہو کہ اسے کرنے کا کیا طریقہ ہوتا ہے؟)

بعض لوگ جنہوں نے یہ باب پڑھا ہے، شاید کہیں کہیں کہ وہ عورتیں دھیمی لینے کے متعلق یہ ساری گفتگو
جو اس وقت مذہبی یا دہ کوئی اس سے کوڑا کرکٹ میں بیکرا کی کوئی چیز نہیں، میں اپنے پیسے اپنے بڑے میں
رکھوں گا اور جو کچھ ہاتھ آئے گا، اس پر بھی قبضہ کر لوں گا۔ ابھی مکسٹ لوں گا۔ باقی عاقل جنم میں ہی رہے گا،
نیز، اگر آپ بھی خیال ہے تو آپ کو مبارک ہے بلکہ اگر آپ جو کچھ کہتے ہیں درست، تو آغاز کا شائبہ
نے کہ اگرچہ کم بڑے بڑے دانشور اور فلسفی جیسو، کنفیوشس، گوتم بدھ، افلاطون، ارسطو،
سقراط، ایفٹو، آئس۔ سب غلطی پر ہیں لیکن چونکہ آپ کو مذہبی رہنماؤں کی تعلیمات پر ناکامی ہو
چڑھانے کا حق حاصل ہے، میں آپ کے سامنے دو دہائیوں کا نقطہ نظر پیش کرتا ہوں۔ اپنے زمانے کا مہتر شاہ
مذہبیت پر یورپی کے سابق پروفیسر نے کہا ہے۔ اسی بات میں میں نے ۱۹۳۱ء میں کیمبرج یونیورسٹی میں ایک
مقالہ پڑھا جس کا نا "آخری کا اسلوب اور نوعیت" تھا۔ اس مقالے میں انھوں نے اعلان کیا تھا کہ تمام
زمانوں کی نمایاں ترین اخلاقی دریافت اور عظیم ترین حقیقت یوں کے مندرجہ ذیل الفاظ ہیں، جو ممکنہ اپنی زندگی
کے پیچھے بھاگتے ہیں وہ اسے کھودے گا اور جو اسے میری خاطر کھودتا ہے پائے گا؟

یہ الفاظ ہم نے پادریوں اور بطریقوں کی زبان سے بار بار سنے ہیں مگر ہاؤس میں ایک دوسرے اور
تخلیص پر عمل نہ تھا۔ جو خود کشی کرنے کا ارادہ کر لیا تھا، پھر بھی اس نے عیسوی کیا کہ جو شخص صرف
اپنے متعلق سوچے گا، زندگی سے کچھ نہیں پائے گا۔ وہ نکتہ حال اور یہ نصیب ہو گا یہی جو کچھ ہماری
خدمت میں اپنے آپ کو بھول جاتا ہے، زندگی کی نعمتیں اور سستی حاصل کرے گا :

جو کچھ اسے ای۔ ہاؤس میں نے کہا ہے، مگر آپ اس سے متفق نہیں ہو تو میں آپ کے سامنے جبریں
مدعی کے حتمی ترین نام کی دوسری تھیوڈور ڈریڈیو کی رائے پیش کرتا ہوں۔ ڈریڈیو تمام خاصہ کو
پر یوں اور جنوں کی کہانیاں کہتا تھا اور اس طرح ان کا مذاق اڑایا کرتا تھا وہ کہتا تھا کہ زندگی
ایک بدوقوف کی تھی ہوتی کہانی ہے جو شروع اور باہار سے تو برتر ہے لیکن اس کا مطلب کچھ بھی
نہیں، پھر بھی ڈریڈیو نے ایک نہایت اعلیٰ اصول۔ دوسرے کی خدمت کرنا۔ کی حمایت کی ہے
اور نیوٹن نے ہمیشہ اسی اصول کا پرچار کیا ہے۔ ڈریڈیو کہتا ہے ڈاکٹر ان اپنی مختصر زندگی سے
کوئی مسرت حاصل کرنا چاہتا ہے تو اسے صدمہ اپنی جگہ دوسروں کی بھلائی کے لئے بھی سوجھا اور کچھ
کرنا پڑے گا۔ کیونکہ اس کی خوشی پر اور دوسروں کی خوشی اس کی خوشی پر چھوڑے :

اگر تم دوسروں کی بھلائی کرنا چاہتے ہو۔۔۔ جیسا کہ ڈریڈیو کہتا ہے۔ تو میں جلدی کرتی چاہیے
وقت ضائع ہو جانے والی چیز ہے۔ میں اس رات پر سے صرف ایک بار ہی گذروں گا۔ اس لئے
جو کوئی می کر سکتا ہوں۔ اور جو ہر دم کا جتنا سکتا ہوں۔۔۔ مجھے فی الغور کرنی چاہیے۔ مجھے
اس کو سمجھنا یا نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ میں اس رات سے کبھی دوبارہ نہیں گذراؤں گا۔
اگر ہم ایسا دوسرا روئے اختیار کرنا چاہتے ہیں جو ہمارے لئے مسرت اور اطمینان لائے
اور پلٹتیاں دو کر کے قواعد و اصول بنائے یہ ہے :

دوسروں میں دلچسپی لے کر اپنے آپ کو بھول جانا ہر روز ایک نیک کام کو جو کسی
کے چہرے پر شہنشاہ بن جائے۔

حصہ چہارم

پریشانیوں اور ذہنی رویہ

خلاصہ

اصول ۱۔ ہمیں اپنے ذہن، امن، سکون، راحت، جرات اور امیدوں کے خیالات سے بھر لینے چاہئیں کیونکہ ہمارے خیالات ہی ہماری زندگی کی تشکیل کرتے ہیں۔

اصول ۲۔ ہمیں اپنے دشمنوں سے کبھی انتقام نہیں لینا چاہیے کیونکہ ایسا کر کے ہم انہیں نقصان پہنچانے کی بجائے اپنی ذات کو زیادہ نقصان پہنچائیں گے۔ ہمیں بھی جہل آزن اور کے اصول پر عمل کرنا چاہئے۔ جن لوگوں کو ہم پسند نہیں کرتے، اُن کے متعلق سوچنے میں ہمیں ایک منٹ بھی ضائع نہیں کرنا چاہیے۔

اصول ۳۔ اور نا اہل شخص کے متعلق پریشان ہونے کی

ہیں اس کی توقع رکھنی چاہیئے، ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ یسوع نے ایک دن میں دس کوڑھیوں کا علاج کیا۔ اور ان میں سے صرف ایک نے اس کا شکریہ ادا کیا۔ ہم کیوں یسوع سے زیادہ شکریے کی امید رکھیں۔ جب ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ خوشی پانے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ہم شکر گزاری کی توقع نہ کریں بلکہ اپنی بخشش خوش ہونے کے لئے دیں۔

ج۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ احسان شناسی کیفے سے آتی ہے، اگر ہم اپنے بچوں کو شکر گزار بنانا چاہتے ہیں تو ہمیں انہیں شکر گزار بننے کی تربیت دینی چاہیئے۔
اصول ۱۷:- اپنی زحمات کو نہیں بیکہ رحمتوں کو شمار کیجئے۔

اصول ۱۸:- ہمیں دوسروں کی نقل نہیں اتارنی چاہیئے۔ ہمیں اپنے آپ کو پہچاننا چاہیئے اور وہی بنا چاہیئے جو کچھ کہ ہم ہیں۔ کیونکہ ”شک جہت ہے“ اور تعالیٰ خوشی ہے۔

اصول ۱۹:- اگر تمہیں کوئی نیکو دے، تو ہمیں اس سے شربت بنانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

اصول ۲۰:- دوسروں کو تھوڑی سی خوشی پہنچانے کی خاطر۔ ہمیں اپنے آپ کے متعلق بھول جانا چاہیئے، جب آپ دوسروں پر ہرمان نواز ہیں، تو اپنے اوپر ہرمان ترہوتے ہیں۔

حصہ پنجم

ایک سنہری اصول

باب ۱۹ :- ایمان و مذہب

جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں میں سوری کے ایک دیہاتی علاقے میں پیدا ہوا اور
 دہم میں پرورش پایا۔ اس زمانے کے اکثر کسانوں کی طرح روزی کمانے کے لئے میرے
 والدین کو بھی کافی پتہ مارنا پڑتا تھا، میری امی ایک دیہاتی سکول میں اُستادنی تھی اور میرے والد
 ایک زراعتی فارم پر بارہ ڈالرنی چیلنے کے حساب سے محنت مزدوری کیا کرتے تھے اچھی نہ
 صرف ہمارے کپڑے خود دیا کرتی تھی بلکہ وہ صابن بھی خود ہی بنا کر قی تھی جس سے ہم
 اپنے کپڑے دھو کر لاتے تھے۔

ہمارے پاس شاؤہی کبھی نقد اناثر ہوا کرتا تھا۔ سال بھر میں سوائے ایک آدھ
 سوخ کے جب ہم اپنے سو رہا کرتے تھے۔ ہم پر چون فروغ کو کھن اور انڈے دے کر انا
 شکر اور کافی لے آیا کرتے تھے، بارہ سال کی عمر میں مجھے سال بھر میں پچاس سینٹ
 رقم پر ایک روپیہ لگ رہا آئے، ابھی جیب خراب نہیں مارنا تھا، مجھے آج بھی وہ دن اچھی طرح

یاد رہے کہ جب ہم ہرجولائی گئی تو طبیات کو دیکھنے گئے تو باجی نے مجھے جی بھینٹ دیئے کہ میں انہیں
جہاں چاہوں اور جس طرح چاہوں خرچ کر سکتا ہوں۔ میں نے عمول کیا کہ جواز کا عدالت کھٹ کر میرے
تھروں تلے آگئی ہے۔

میں روزانہ ایک میل پیدل چل کر ایک دیہاتی سکول میں پڑھنے جایا کرتا تھا اس کا صرف ایک
ہکا کرہ تھا جب گھنٹوں گھنٹوں برف جمی ہوئی ہوتی تھی اور مختصر مائٹر تختہ اجماد سے اٹھانچے
سویا رہا ہوتا تھا اس وقت بھی مجھے پیدل ہی جانا پڑتا تھا۔ چودہ سال کی عمر تک
مجھے کسی قسم کے موٹے یا جراب نصیب نہیں ہوئے۔ طویل اور ٹھنڈی سردیوں
کے دوران میرے پاؤں ہمیشہ ٹپکے اور ٹھنڈے رہا کرتے تھے۔ بچپن کے زمانے
میں میرے کبھی خواب میں بھی یہ بات نہیں آئی کہ کسی کے پاؤں خشک اور گرم بھی ہوں
چل سکے۔

میرے والدین روزانہ سولہ گھنٹے خون پسینہ ایک کھیا کرتے تھے پھر بھی ہم پیہم ترقی کے
بوجھ تلے دبے رہتے تھے اور قسمت سے ناہاں رہتے تھے مجھے ایک واقو اب تک
یاد ہے ۱۹۲۰ء دریا میں سیلاب آیا، پانی ہمارے اناج اور گھاس کے کھیتوں میں بھر گیا۔
جس سے ہر چیز تباہ ہو گئی۔ ایسے سیلاب سات سالوں میں چھ مرتبہ ہماری فصلیں برباد
کر دیتے تھے، سال بساں ہمارے سوکھ مرتے گئے اور ہم انہیں زمین میں دفناتے گئے، میں
اب بھی اپنی آنکھیں بند کر کے سوردوں کی جستی ہوئی کھانول کی چرچراتی ہوئی بدبو اپنے
ذہن میں عمول کر سکتا ہوں

ایک سال دریا میں سیلاب نہ آیا۔ ہماری اناج کی فصل نہایت فزاواں ہوئی۔ ہم نے گھریلو
موٹی خریدے اور انہیں اپنا اناج کھلا کھلا کر خوب موٹا کر دیا۔ اگر اس سال بھی سیلاب

مے ریاستہائے متحدہ امریکہ کا یوم آزادی۔ اس دن کمارکھ بی دی اہمیت حاصل ہے۔ جو

ہندوستان میں ۱۵ اگست کو۔

تھی کہ ان کا حکم کسی رستے کے سرے سے ٹنک رہا ہو گا۔ ایک روز جب وہ میری دل سے واپس آئے جہاں انہیں بیٹھنے پر بند کرنے کی دیکھی دی تھی، انہوں نے مڑا اور اپنے پل پر اپنے کھڑے کھڑے کئے۔ گاڑی سے اترے اور کافی دیر تک دریا کے پانی کو دیکھتے اور اپنے آپ سے بحث کرتے رہے۔ کیوں نہ دریا بھی پھلانگ لگا کر سارا قصبہ ہی پاک کر دوں؟ کئی سال بعد اباجی نے مجھے بتایا کہ میں نے دریا میں محض اس وجہ سے پھلانگ نہیں دیکھی تھی۔

— کہ تمہاری امی کو یہ کہہ کر، پانڈار اور ایدی یقین تھا کہ اگر ہم خدا سے محبت کریں اور اس کے احکام کی تعمیل کریں تو آخر کار ہر چیز ٹھیک ٹھاک ہو جائے گی۔ امی کا عقیدہ بالکل ٹھیک تھا۔ آخر کار حالات سازگار ہو گئے۔ اباجی چالیس سال تک خوشحال اور مسرت کی زندگی بسر کرتے رہے اور ۱۹۴۱ء میں انہوں نے نواسی سال کی عمر میں وفات پائی۔

کشمکشِ دل برائے نگاہ کے ان تمام سالوں کے دوران میں میری امی کبھی بھی پریشان نہیں ہوئی۔ انہوں نے خدا کی درگاہ میں سجدہ خشک بجا کر اور دعائیں مانگ مانگ کر اپنے مصائب کو برداشت کیا۔ امی ہم روز سوئے سے پہلے بیل کی کوئی نہ کوئی صورت ضرور بڑھا کر تھی امی اور اباجی اکثر بیویں کے پسکین بخش دہرایا کرتے تھے۔ "میرے باپ کے مکان میں بہت سی حویلیاں ہیں۔۔۔ میں تمہارے لئے ٹھکانے جانا ہوں۔۔۔ تاکہ جہاں میں رہوں تم بھی وہیں رہو، پھر ہم سب کرسیوں کے سامنے اپنے کھٹنوں پر بٹھک جاتے اور خدا کی حفاظت اور محبت کا دعا مانگتے۔"

جب ولیم جیمز ڈارڈر ویسٹسٹن کے پروفیسر تھے، انھوں نے ایک دفعہ کہا تھا۔
پریشانی کا شاہی علاج نہ ہی عقیدہ ہے۔

اسی بات کو دریافت کرنے کے لئے مجھے اور آپ کو بارہویہ ٹنک جانے کی ضرورت نہیں۔ میری امی نے یہ بات مسوری کے ایک زرعی غارم پر دریافت کر لی تھی، سیلاب،

قرنِ معیشتیں، کچھ بھی تو اسی کی مسرور و روشن اور فاتحِ روح پر غالب نہ آسکا باہم کہتے
وقتِ دہ اکثر اوقات مندرجہ ذیل اشعار گنگنا یا کرتی تھیں، میں اب بھی دل کے کانوں سے
ان کی دلکش آواز سن سکتا ہوں :-

امن، امن، عجیب و غریب امن

اور کہ باپ سے پیچھے بستا ہوا -

منڈلاتا ہے میری روح پر، ناگتھی ہوں جب میں دعا

محبت کی آغوا ہر دوں میں -

میری امی کی یہ خواہش تھی کہ میں اپنی زندگی مذہبی کاموں کے لئے وقف کر دوں۔
میں بھی غیر ملکی مبلغ بننے کے متعلق بھیدگی سے سوچا کرتا تھا، پھر میں کالج میں داخل ہو گیا اور
وقت کے ساتھ ساتھ میرے اندر بھی تبدیلی پیدا ہو گئی، میں نے حیاتیات، سائنس، فلسفہ اور
تقابلِ مذاہب کا مطالعہ کیا۔ میں نے کتابیں پڑھیں کہ بائبل کیسے لکھی گئی تھی۔ میں اسی کے
بہت سے افادوں پر جرح کرنے لگا۔ مجھے بہت سے سنگِ نظر اصولوں پر شک ہونے لگا جن
کی اس زمانے کے دیہاتی مبلغ تبلیغ کیا کرتے تھے۔ میں حیران اور پریشان تھا۔ دالٹ و
مین کی طرح میں نے بھی اپنے اندر انوکھے اور بے ربط استفسارات حرکت کرتے ہوئے محسوس
کئے، مجھے زندگی کا کوئی مقصد نظر نہیں آتا تھا، میں نے نادر پڑھنی چھوڑ دی اور مناظروں میں
زور شور سے حصہ لینے لگا، مجھے یقین ہو گیا کہ زندگی بے ربط، منتشر اور بے مقصد ہے میرا
مقبہ ہو گیا کہ لاکھوں سے سال قبل رومے زمین پر گھومتے، اے دریاؤں! جانوروں کی طرح کئی
بی آدم، سمجھا کوئی روحانی نصیحتیں نہیں ہو سکتا، مجھے محسوس ہوا کہ وہ دریاؤں کی جہودوں کی طرح بھی اٹھ
نسل انسان بھی ناپید ہو چکا ہوگا، میں جانتا تھا کہ کس قسم کی قسم سے کہ سورج آہستہ آہستہ ٹھنڈا ہو جا
ہے اور جہاں اس کا درجہ حرارت دس فیصد بھی نیچے گر گیا، ہر قسم کی زندگی کا وجود ناممکن ہو جائے
گا مجھے اس خیال پر ہنسا آتی تھی کہ ایک بزرگ و بزرگوار ہے جس نے انسان کو اپنی موت پر پیدا کیا

ہے، مجھے یقین ہو گیا تھا کہ لاکھوں کر دُردن سورج جو اس تاریک سرد اور بے جان ظلامت
گھوم رہے ہیں کسی اندھی طاقت کے تخلیق کئے ہوئے ہیں۔ ممکن ہے وہ کبھی تخلیق ہی نہ کئے گئے
ہوں، ممکن ہے کہ وہ بھی زمان و مکان کی طرح ہمیشہ سے موجود ہوں۔

کیا اب میں ان تمام سراوؤں کے جواب جاننے کا دعویٰ کرتا ہوں، نہیں، آج تک کوئی
انسان بھی کائنات کی اس عظمت کو سمجھا نہیں سکا۔ زندگی ایک معمہ ہے۔ اور ہم چاروں فکر
سے معمور ہیں گھرے ہوئے ہیں۔ آپ کے جسم کی ساخت ایک عجیبہ مرتبہ ہے لہٰذا آپ نئے گھر میں
جو بکلی نئی ہوئی ہے وہ بھی ایک معمہ ہے۔ آپ کی دراز دار دیواریں جو پھول پڑا ہے اس کا
بھی یہی حال ہے، یہی حال آپ کے دماغ کے باہر سرسبز گھاس کا ہے۔ جبرل موٹرز
ڈیسریج لیبارٹریز کا سرگرم ادارہ ذہن رہنا چاہیں ایف کھڑنگا اپنی جیسے نفیس نذرِ عالم
سازمانی ادک کاغذ کو مضمون دریافت کرنے کے لئے دیتا ہے کہ گھاس کا رنگ ہر کیوں
ہے؟ وہی کا دعویٰ ہے کہ اگر جیسا یہ معلوم ہو جائے کہ گھاس کس طرح روشنی ہوا اور پانی کو
خوراک کی شکل میں تبدیل کرتی ہے تو ہم تہذیب و تمدن کو منقلب کر سکتے ہیں۔

آپ کی کار کا انجن بھی ایک عجیبہ مرتبہ ہے۔ ہرل موٹرز ڈیسریج لیبارٹریز نے کئی سال یہ
حکوم کرنے کی کوششیں کر دیئے ہوں۔ ہزاروں ڈاؤنچ کر ڈالنے کو شعلہ سندانہ میں
کیے اور کیوں دھماکہ پیدا کر دیتا ہے اور کار کو چلاتا ہے اور انہیں کوئی تسلی بخش جواب
نہیں مل سکا۔

یہ حقیقت ہے کہ ہم اپنے جسم کی یاگیس کے انجن کے معنی کو نہیں سمجھتے۔ لیکن یہ حقیقت
ہمیں ان سے متحسّس ہونے سے مٹا نہیں کرتی اور نہ کسی قسم کا رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ اور یہ بھی
ایک حقیقت ہے کہ یہی خدا اور مذہب کے معنی کو نہیں سمجھتا لیکن یہ چیز مرے اسی حسین اور
خوشتر زندگی سے لطف اندوز ہونے کی حامل نہیں ہوتی جسے مذہب تیار کرتا ہے یا خاتم کار

مجھے سنائیے کہ ان الفاظ کی عقل و دانش کا احساس ہو گیا ہے۔ انسان زندگی کو سمجھنے کے لئے نہیں بنایا گیا بلکہ اسے نبھانے کے لئے؟

میں بہت دور چلا گیا ہوں، خیر آدم ہر مطلب۔ میں یہ کہہ رہا تھا کہ یہ مذہب سے منحرف ہو گیا تھا لیکن یہ کہن دست نہ ہو گا کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ میں نے مذہب کا ایک نیا نظریہ گھڑ لیا ہے۔ اب مجھے فزوں اور گروہوں کے اختلافات سے ذرا بھی دلچسپی نہیں جو گرجوں کی تعمیر کرتے ہیں لیکن مذہب جو کچھ میرے لئے کرتا ہے میں اس کی گہری دلچسپی لیتا ہوں جس طرح کو کچھ بکلی، اچھی خوراک اور بانی میرے لئے کرتے ہیں اسی میں خوشی لیتا ہوں، وہ مجھے ایک حسین، خوش باش اور مکمل زندگی بسر کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ لیکن مذہب میرے لئے اس سے بھی زیادہ کرتا ہے وہ میرے لئے روحانی قدریں فراہم کرتا ہے۔ دیم ہیمنز کے الفاظ میں ”وہ حسین قرۃ العین تیرا اور مصلحت تیرے زندگی جہتا کرتا ہے۔“ اور زندگی کے لئے ایک نیا دلولہ اور نیا جوش پیدا کرتا ہے۔ وہ مجھے یقین، امید اور حرارت دلاتا ہے، میری پریشانی، غم، تنہائی، کشمکش اور تشویش دھو کر دیتا ہے، میری زندگی کا مقصد اور راہیں بتائیں کرتا ہے۔ میری خوشی اور مسرت میں بے پایاں اضافہ کرتا ہے مجھے محبت اور تسکین دہانی سے ماہ مال کرتا ہے۔ وہ مجھے اپنے لئے زندگی کے گروہ اور ریتے معراؤں کے درمیان امن اور تسکین کا غلستان تخلیق کرنے میں مدد دیتا ہے۔

سلاٹھ سے تین سو سال قبل فرانس سیکٹ نے بالکل درست کہا تھا ”تھوڑا سا فلسفہ انسان کو درست کی طرف لے جاتا ہے لیکن فلسفے کی گہرائیاں اور گہرائیاں انسان کو مذہب کی طرف مائل کر دیتی ہیں۔“

مجھے وہ دن اچھی طرح یاد ہیں جب لوگ جانس اور مذہب کی آویزش کے متعلق باتیں کیا کرتے تھے لیکن مذہب کوئی نہیں کرتا، جدید ترین سائنس — علم امرائن انفس — وہی کچھ

لے دوں گا زندہ جاوید فلسفی کے انگریزی کا صاحب طرز انشا پر دار فلسفی۔

سکھایا ہے جو یوں خود ہزار قبل سکھایا کرتا تھا۔ اس نے ماہرین علم امرائن انفس محسوس کرنے لگے ہیں کہ نانا در مستحکم مذہبی عقیدہ پر لیشیوں، تشویشوں، ادروں اور اعصابی کشمکشوں کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے جو کہ ہماری نصف سے زیادہ بیماریوں کے ذمہ دار ہیں، وہ جانتے ہیں جیسا کہ ان کے ایک ممتاز رہنما ڈاکٹر اسے اسے بکلی نے کہا ہے۔ "جو شخص صحیح معنوں میں مذہب کا پابند ہوتا ہے، کبھی اعصابی اور ذہنی امراض کا شکار نہیں ہوتا۔"

اگر مذہب سچا نہیں ہے تو زندگی بے معنی ہے یہ ایک المناک سوالگ ہے۔

میں نے ہنری فورڈ کے انتقال سے چند سال پہلے ان سے ملاقات کی تھی، ملاقات سے بیشتر مجھے امید تھی کہ اس نے دنیا کا عظیم ترین کاروبار تعمیر کرنے اور نظم کرنے میں جو طول عرصہ صرف کیا ہے، اس کے نشان اور چھریاں اس کے چہرے سے نمایاں ہوں گی لیکن مجھے یہ دیکھ کر بڑا تعجب ہوا کہ اٹھتر سال کی عمر میں بھی وہ بالکل خاموش، متین اور مطمئن نظر آتا ہے جیسا کہ اس سے پوچھا۔ آپ کبھی پریشان بھی ہوئے ہیں؟ اس نے جواب دیا نہیں میرا عقیدہ ہے کہ جب خدا ہر چیز پر غمت رہے تو آخر میں ہر چیز کا نتیجہ بہترین ہی ظاہر ہوگا۔ پھر پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے؟

آج علم امرائن انفس کے ماہرین انجیل مقدس کے مبلغ بنے جا رہے ہیں، وہ ہیں مذہبی زندگی بسر کرنے کی اس لئے ترغیب نہیں دے رہے ہیں کہ ہم اگلی دنیا کے جہنم کے شعلوں سے بچ جائیں گے وہ مذہبی زندگی بسر کرنے کی اس لئے ترغیب نہیں دے رہے ہیں کہ ہم اگلی دنیا کے جہنم کے شعلوں سے بچ جائیں گے، وہ مذہبی زندگی اختیار کرنے کے لئے اسلئے امرام کر رہے ہیں کہ ہم اگلی دنیا کے جہنم کے شعلوں سے مصوری ناسور سوزش سوز، اعصابی کشمکش، اختلاط قلب سے محفوظ ہو جائیں۔ ہمارے ماہرین امرائن انفس اور نفسیات دان کیا بتلیق کر رہے ہیں۔ اس کی ایک مثال حاضر ہنری سی مناک کی کتاب مذہب کی طرف مراجعت میں دیکھیے۔ غلامی آپ کی پبلک لائبریری میں اس کی ایک جلد ہوگی۔ سچا عیسوی مذہب ایک ولولہ انگیز اور صحت بخش فعل ہے

یسوع نے کہا تھا۔ ”میں آیا ہوں تاکہ تمہیں زندگی مل سکے، اور زیادہ فراوانی سے۔“ یسوع نے ان خشک اسالیب اور مردہ رسوم کی خدمت کی اور انہیں جھٹلایا جو اس کے زمانے میں مذہب کے نام پر مروج تھیں۔ وہ باطنی تھا، اس نے ایک نئے مذہب کی تبلیغ کی۔ اور اس مذہب نے دنیا کو زیر و زبر کرنے کی دھمکی دی۔ یہی وجہ ہے کہ اسے سولی پر چڑھایا گیا۔ اس نے ایک ایسے مذہب کا پرچار کیا جو انسانوں کے لئے ہے۔ نہ کہ انسان مذہب کے لئے بلکہ یوم السبت انسان کے لئے بنایا گیا ہے۔ انسان یوم السبت کے لئے نہیں، اس نے گناہ کی نسبت خوف کا زیادہ ذکر کیا۔ خوف ہی کا غلط پہنچاؤ گناہ ہے۔ اپنی صحت کے خلاف گناہ، ایک حسین تر، مکمل تر، خوش تر اور بلند تر زندگی کے خلاف گناہ اور یسوع نے اسی کا پرچار کیا۔ میرن اپنے آپ کو مسرت کی سانس پر دھیر کرتا تھا۔ یسوع۔ مسرت کی سانس کا امتداد تھا۔ اس نے اپنے پیروؤں کو خوشی منانے اور مسرت سے ناچنے کا حکم دیا۔

یسوع نے اعلان کیا کہ مذہب میں صحت دو چیزوں کو اہمیت حاصل ہے، بدل دہان خدا سے محبت کرنا اور اپنے بھائی کو اپنے جیسا سمجھنا۔ جو شخص ان دونوں باتوں پر عمل کرتا ہے وہ پابند مذہب ہے۔ اس سلسلے میں میرے سرسری پرائس آف ٹرس (کلاما ماما) اب دہشتہ مثال ہیں، بے شک وہ گرجے کے اندر نہ جاؤں اور اپنے آپ کو کچھ ہی مناظرہ باز کیوں نہ ثابت کرنے کی کوشش کریں سب کچھ بے معنی ہے کیونکہ ان کی زندگی اسی گہری اصول کے مطابق بسر ہو رہی ہے۔ وہ کوئی ایسا کام نہیں کر سکتے جو خالص طور پر غرضی یا بددیانتی پر مبنی ہو، انسان کس بات سے مذہب پرست بنتا ہے اس کا جواب جان لی سے سنیے، جان ملی ایلڈراؤنورسٹی میں دینیات کا غالباً ممتاز ترین پروفیسر تھا، وہ کہتا ہے ”چند نظریات کو ذہنی طور پر قبول کرنے اور کسی خاص اصول کو اختیار کرنے سے کوئی شخص مذہب کا پابند نہیں بن سکتا۔ سچا مذہبی بننے کے ایک مخصوص روح کا مالک ہونا۔“

لے وہ دن جو عبادت الہی اور آرام و راحت کے لئے مخصوص ہو، عبادت و آرام کا یہ دن بنی اسرائیل کے لئے مقرر کیا گیا تھا۔ دینوریوں کی نیچوڑ دینوریوں کی اتوار یوم السبت ہے، اکمیل ۶

کا مالک ہونا اور ایک مخصوص زندگی کو اختیار کرنا ضروری ہے۔

نفسیات جدید کے باطل و مہمیز نے اپنے مدت پر دھیسڑا مس ڈیوڈس کو نکھانھا کہ جوں جوں وقت گزرتا جاتا ہے، میرا خدا پر ایمان بڑھتا جاتا ہے۔

میں اس کتاب میں کہیں ذکر کر چکا ہوں کہ جب جوں نے بہترین کہانی کو چننے کی کوشش کی تو انہیں وہ کہانیاں اس قدر دلچسپ اور نفیس نظر آئیں کہ انہیں یہ بتانا دشوار ہو گیا کہ بہترین کس کو قرار دیا جائے، چنانچہ انعام کی رقم تقسیم کرنی پڑی۔ اول انعام کی مستحق دوسری کہانی مسند ربو ذیل ہے۔ یہ ایک خاقون کا ناقابل فراموش تجربہ ہے جسے یہ شکر راستہ تلاش کرنا پڑا کہ وہ خدا کے بغیر کچھ نہیں کر سکتی۔

یہی اس خاقون کو میری کئی عین کہوں گا اگرچہ یہ اس کا اصلی نام نہیں ہے وہ بیٹوں اور پوتوں والی ہو چکی ہے۔ اور وہ اس کی کہانی چھپی ہوئی دیکھ کر پریشان ہو جائیں گے چنانچہ میں اس کے ساتھ مشتق ہو گیا کہ اس کی شخصیت ظاہر نہیں کی جائے گی۔ تاہم عورت بھی حقیقتی ہے اور اس کی کہانی بھی سچی ہے۔ چند جینے ہوئے، وہ آرام کر رہی پر میرے برابر بیٹھی ہوئی تھی اور اس نے اپنی جو کہانی سنائی وہ سبز جڑی ہے۔

اس نے کہا: سرد بازاری کے دونوں میں میرے شوہر کی اوسط آمدنی اٹھارہ ڈالر فی سہفتہ تھی۔ اکثر اوقات میں اتنی رقم بھی نہیں ملتی تھی۔ کیونکہ جب میرا شوہر بیمار پڑ جاتا تو اسے معاف نہیں ملتا تھا۔ اور یہ حادثہ اکثر ہوتا تھا۔ میرے شوہر کے ساتھ کئی چھوٹے موٹے حادثے پیش آچکے تھے۔ پھر اس پر لکھو، سُرُخ، بخار اور انفلوئنزائے بھی کئی حملے ہو چکے تھے۔ ہم نے اپنے ہاتھوں سے جو چھوٹا موٹا سا مکان بنایا تھا۔ وہ بھی ہم سے چھن گیا، بیچون دوش کے مرنے پر پاس ڈالر دینے تھے۔ اور اس پر طرہ یہ کہ کھانے کے لئے پانچ بچے موجود ہیں پڑوسیوں کے کپڑے دھوئی، استری کرتی اور اس طرح جو آمدنی ہوتی۔ اسے فوجی سٹور سے پرانے کپڑے خرید لاتی اور انہیں اُدھیر کر اپنے بچوں کے کپڑے بنا دیتی۔ ہر وقت کا پریشانی

ادہ، ہم اکثر اوقات کہتے تھے: اعلیٰ سے محروم ہو جاتے ہیں۔

ادہ، ہم کس قدر بے ضرورت حد درجہ درخت کرتے ہیں۔

سب کچھ اس لئے کہ ہم نہیں لے جاتے

ہر ایک چیز دعا کے ذریعے خدا تک!

جب ہی اس مناجات کو سن رہی تھی مجھے محسوس ہوا کہ میں نے ایک بڑی المناک غلطی کی ہے، یہ اپنی ساری کٹھن اور جگر گداز لڑائیاں تنہا ہی سر کرنے کی کوشش کر رہی ہو، اس دعا کے ذریعے ہر چیز خدا تک نہیں پہنچتی۔ میں فوراً اٹھ کھڑی ہوئی، گیس بند کیا، دروازے کھول دیئے اور کھڑکیاں چڑھا دیں۔

”میں باقی سارا دل روتی اور دعائیں مانگتی رہی، میں نے صرف مدد ہی کے لئے دعا نہیں مانگی۔ بعد خدا کی نعمتوں کا تذکرہ دل سے شکر ادا کرتی رہی، اس نے مجھے کتنی نعمتیں دی

تھیں، پانچ تندرست، خوبصورت اور ذہنی اور جسمانی اعتبار سے مضبوط بچے، میں نے خدا سے وعدہ کیا کہ کبھی بھی دوبارہ اس کی دوبارہ ناشکر گدا نہیں منوگی اور میں نے اس وعدے کو پورا کیا، ”جب ہم اپنے مکان سے محروم ہو گئے اور پانچ ڈالر ماہوار پر ایک سکول کی عمارت کرائے

پر نہ کر رہے تھے، میں پھر بھی خدا کا شکر کرتی تھی کہ ہمارے پاس سر چھپانے اور گرجی سرسری

سے بچنے کے لئے کم از کم چھت تو ہے، میں غلوں اور دیانتداری سے اپنے پروردگار کا شکر ادا کرتی تھی کہ حالات بدتر نہیں ہوئے۔ اور میرا یقین ہے کہ اس نے میری دعا سنی۔

وقت پر عمارت کے حالات بہتر ہونے لگے۔ راتوں رات نہیں بکرتے رنج آہستہ آہستہ جب شرباناز

کم ہونے لگی، ہمارے پاس بھی تھوڑا تھوڑا پیسہ آنے لگا مجھے ایک بڑی دیہاتی کلب میں ٹویپوں

کی پڑتال کرنے والی لڑکی کی ملازمت مل گئی اور ملازمت کام کے طور پر جرابی نیچنے لگی، میرے

ایک۔ بیٹے کو زرمعی فارم میں کام مل گیا۔ وہ صبح شام تیرہ گھنٹے دہا کرتا تھا، اس طرح اسے کالج

میں داخل ہونے کے لئے مدد مل گئی۔ آج میرے بچے جوان اور رش دی شدہ ہیں، میرے

تین خوبصورت یوتے پوتیاں ہیں اور جب مجھے خوفناک اور ڈراؤنا دن یاد آتا ہے جب میں نے گیس جلا یا کھانا میں بار بار خراکاشکر بکھاتی ہوں کہ میں وقت پر بیدار ہو گئی۔ اگر میں وہی وطیرہ اختیار کر کے رکھتی تو میں کتنی ہی خوشیوں سے محروم رہتی! کتنے ہی شاندار رسالوں سے ہمیشہ کے لئے ہاتھ و ہدیہ! اب جب میں کسی کو یہ کہتے سنتی ہوں کہ میں زندگی کو ختم کرنا چاہتا ہوں، تو میرا جی چاہتا ہے کہ زور زور سے چلاؤں، 'اسامت کرو، ہماری زندگی کے تاریک لمحات صرف وقتی اور عارضی ہوتے ہیں۔۔۔۔۔ اور پھر تسلسل آتا ہے۔۔۔۔۔ سہانا اور تابناک مستقبل!۔۔۔۔۔'

اور کئی ہی اور ایسا پختیس منٹ میں ایک شخص خودکشی کرتا ہے تقریباً ایک سو میں سینکڑوں میں ایک شخص پاگل ہو جاتا ہے۔ ان میں سے اکثر استیروں - اور نامیائے جنون کے المیوں کی ایک کثیر تعداد۔۔۔ سے دامن بچایا جاسکتا ہے۔ اگر مذہب و دعائی جو راحت اور سکین ملتی ہے اسے یہ لوگ حاصل کرنے کی کوشش ہی کریں۔

عمر خانہ کے ممتاز مدیرین ٹام امرمن، انفس ڈاکٹر کاول، جنگ اپنی کتاب جدید انسان روح کی تلاش میں نہیں کہتے ہیں پچھلے تیس سالوں کے دوران میں روئے زمین کے تقریباً تمام جہذب ممالک کے لوگوں نے مجھ سے شورہ حاصل کیا ہے زندگی کے دوسرے نصف یعنی پچیس سال سے اوپر کے میرے سارے مریضوں میں کوئی شخص بھی ایسا نہیں جس کے مسئلے کا آخری حل زندگی کے مذہبی نقطہ نظر میں نہ ملتا ہو یہ نہایت سانی سے کہا جاسکتا ہے کہ یہ لوگ اس لیے بیمار ہوئے کیونکہ وہ اسی چیز سے محروم ہو چکے تھے جو ہر زمانے کے لئے خدا اپنے اپنے پیروکاروں کو دیتی ہے اور یہ حقیقت ہے کہ ان میں سے کوئی بھی اسی وقت تک صحت یاب نہ ہوا جب تک کہ اس نے دوبارہ مذہب کی طرف رجوع نہیں کیا۔

یہ بیان اس قدر دقیق اور اہم ہے کہ میں اسے بلی حروف میں ملکہا نہ چاہتا ہوں۔

لے ناشر، کینگا، پائل، فریج، ٹرب زائینڈ کینی ٹیڈ

ڈاکٹر کارل یونگ لکھتے ہیں۔

”پچھلے تیس سالوں کے دوران میں رہنے زمین کے تقریباً تمام ہندسے لگ بھگ لوگوں نے مجھ سے مشورہ حاصل کیا ہے۔ زندگی کے دوسرے نصف میں تیس سال سے ادب کے میرے سارے مضمینوں میں کوئی شخص بھی ایسا نہیں جس کے مسئلے کا آخری حل زندگی کے مذہبی نظریے نہ تھا جو یہ نہایت آسان فہم سے کہا جاسکتا ہے کہ یہ لوگ محض اس لئے تیار نہ ہوئے کیونکہ وہ اس چیز سے محروم ہو چکے تھے جو ہر زمانے کے زندہ مذاہب نے اپنے پیروکاروں کو دی ہے اور یہ حقیقت ہے کہ ان میں سے کوئی بھی اسی وقت تک صحت یاب نہ ہوا۔ جب تک کامیابی نے دنیا مذہب کی طرف رجوع نہیں کیا۔“

دیم جین نے بھی تقریباً اسی بات کہی تھی۔ ”ایسا ان قوتوں میں سے ایک قوت ہے جن کے سہارے انسان زندہ رہتا ہے اور اس کی کامل عدم موجودگی کا نتیجہ شکست اور انحطاط ہوتا ہے۔“

عینہ ترین ہندوستانی رہنما آرتھانا جی تاتا گاندھی کسی کے ختم ہو چکے ہونے کو وہ بھی زندگی کی بخش قوت ہے نہیں یاب نہ ہوئے۔ مجھے یہ کیسے معلوم ہوا کیونکہ خود گاندھی نے کہا تھا کہ اگر بھی نہ ہوتے تو میں ہوتا اور میرے یاقی ہو گیا ہوتا۔“

مزاروں لوگ اس کی تصدیق کہہ سکتے ہیں کہ میں نے پہلے ہی میں چھپ چکا ہوں اگر میری والدہ کی دعا تھی اور ایمان شافی حال نہ ہوتا تو خود میرے آبا جی کسی کے جھلانگ لٹاکر ڈوبنے کے بجائے وہ ہزاروں مہینے زندہ رہیں اور میرے یاقی خانوں کی عیاری ہی ہو، غالباً اس وقتوں کی زندگی بسر کر سکتی تھیں اور انہوں نے اپنی جتنی شاندار زندگی کے بجائے ہی اظہار و بلند و برتر طاقت سے مدد مل گئی ہوگی۔

جب ہم نچ پر جاتے ہیں اور ہماری ہمت جواب دینے لگتی ہے تو ہمیں یہ ہے۔

بہت سے مایوس ہو کر خدائی طرف رجوع کرتے ہیں۔ تو مری کے بل کی کوئی دہریہ نہیں ہے۔ لیکن چھ مایوس ہونے تک کیوں انتظار کریں؟ بہوں مذہب و مذہب اپنی طاقت کو جان کر اسے اتوار میری کا کیوں انتظار کریں؟ کئی سالوں سے میری یہ بات چلی آہری بے کر لی جتنے کا آخری شا کو خانی کو حوالی میں کہا جاتا ہوں جب میں یہ ٹیکنا ہوں کی اتنی جھلکت میں ہونا کہ روحانی چیزوں کے متعلق سوچنے کے لئے میں چند منٹ میں بھل سکتا ہوں جو اپنے دل میں کہتا ہوں۔ ڈیل کاریگی، ذرا ایک منٹ ٹھہرو۔ اور سے چھوٹے سے آدمی اتنی بیکراوی اور جھلکت کیوں؟ قبیل چاہیے کہ تھوڑی دیر کو قف کو اور زندگی کے تہہ پر نظر دوڑانا ایسے مقبول پر اکثر اوقات بر بھی جھے پہلا کر جانظر آتا ہے، یہ اس کے اندر بد جانتی ہے اگرچی پر دست ہوں لیکن میں منے کی آخری شا کو اکثر یا پھر ایڈیٹر پرینٹ پر ٹک کے گرتے بر جاتوں اور اپنے آپ کو یاد دلاتا ہوں کہ مشابہ آئندہ میں سالوں میں میں مرادوں گا میں ان عظیم روحانی حقیقتوں کا دور چھائیوں کو یاد کرتا ہوں جو اب بھی اور جعفری ہی اور بن کی تمام اندامیں متعین کرے میں کھنچوں کہ اسے کرنے سے میرے اعصاب ریکل ہوجاتے ہیں میرے جسم کو آرام پہنچتا ہے میرا تالو وسیع ہوجاتا ہے اور مجھے اچھی میں کائناتی مدد معین کرنے میں مدد ملتی ہے کیا میں آپ سے بھی اسی عمل کی سفارش کر سکتا ہوں۔

میں نے اس کتاب کے لکھنے میں پچھ سال صرف کئے ہیں اس غریبی میں نے ہزاروں شاہیں اور ٹھوس شہادیں سمجھ لی کہ میں کو توڑنے نے دعا کی مدد سے کیسے ڈراما پریشانی کو منہ پر کیا۔ میری فعل ایسے واقعات داخل سے بھری پڑی ہے یہاں میں آپ کو ایک ٹکٹ دیں۔ ۱۰۰ امید کتب فروش کی مثال کہاں ملتا ہوں۔ اس کا نام بلان آئے انتھونی سے مدد اب ہونے کی ایک سی ای ایم ارنی ہے اور اس کا دستر تبصرہ بی بی ویو ہے، اس کی کہاں۔
ذیل ہے جو اس نے خود ہی مجھے سناؤ تھی

بائیس سال گذرے ہیں نے اپنا پریسٹ فاکس دلنتر بند کر دیا اور تکانوں

کتابوں کی ایک کمپنی کا اضافی نمائندہ بن گیا، میرے ذمے کوسلوں کے پاس قانون کی کتابوں کا ایک سیٹ بیچنے کا کام لگایا گیا۔ کتابوں کا سیٹ بروکیل کے لئے مانگنا ضروری تھا۔
 ”مجھے اس کام کی خوب اچھی طرح اور بیکل تربیت دی گئی، میں نے فروخت کی جادو اسٹریٹجی اور رقم کے ممکنہ اعتراضات کے منقول جوابات سمجھ لئے، کسی کو میل کے پاس جانے سے پہلے میں انارنی کی حیثیت سے اس کے نزوں، اس کی پریکٹس کی نوعیت، اس کی سیاست اور دل پسند شخصوں کے متعلق معلومات حاصل کر لیتا، ملاقات کے دوران میں ان معلومات کو کافی ہوشیاری اور سلیقے سے اپنے کام میں لاتا، پھر بھی کوئی نہ کوئی خامی رہ جاتی تھی اور مجھے کتابوں کے لئے امداد نہ مل سکتی۔

میں بہت مایوس اور بیدار ہو گیا، جوں جوں دن اور ہفتے گزرتے گئے میں اپنی کوششیں دہرائی چو گئی کرتا لیا پھر بھی میری بجری اتنی نہ ہو سکی جو میرے اخراجات کی کفیل ہو سکتی۔ میرے راند رخن اور دہشت کا احساس پیدا ہو گیا۔ میں لوگوں سے ملتے ہوئے گھبراتا تھا۔ جب بریسا بروکیل کے گھر کے اندر داخل ہوتا، خوف کا یہ احساس اتنا شدید ہو جاتا کہ دروازے کے باہر اُدھر اُدھر قدم نہ پتا رہتا۔ بلاڈنگ سے باہر نکال کر بلاک کے چکر کاٹنے لگتا، آخر کافی قیمتی وقت ضائع کرنے اور بعض قوتِ امادی سے دفتر کا دروازہ کھٹکھٹانے کے لئے کافی جرأت اور حوصلہ پیدا کر کے میں کانپتے ہوئے ہاتھوں سے نیم امیوی کے عالم پر دروازہ کی چٹنی لگتا، مایوس اور غصہ اندر ہو گیا۔

مارے خیال نے دھکی دیا کہ اگر میں مزید آرڈر نہ بھجوائے تو وہ میری پیشگی بند کر دے گا۔ گھر میں بیوی اپنے اور اپنے تین بچوں کے اخراجات چکانے کے لئے پیسوں کی ضرورت تھی، میری ہر ذلت پر رخصت ہو گیا، مایوسی روز بروز مجھ پر غالب آتی گئی میری بیوی میں آتا تھا کہ کیا کروں۔ میری کاپی پہلے کہ چھاپوں، میں اپنی پراسٹیوٹ پریکٹس بند کر کے گھر پر رہا۔ اب وہ چھاپہ کار اور وہ اب دوسرے لوگوں کے پاس

جا چکے تھے مجھے کہیں سے امید کی کرن نظر نہیں آتی تھی میں بالکل تلاش ہو چکا تھا میرا جیب میں اتنے پیسے بھی نہیں تھے کہ میں ہٹل کے بل ہی ادھر کر سکتا یا گھر جانے کے لئے ٹکٹ خریدا سکتا۔ اور ارمیر سے پاس ٹکٹ کے دام بھی ہوتے پھر بھی مجھ میں اتنی جرأت نہیں تھی کہ شکست خوردہ آدمی کی طرح گھر لوٹ کر جاتا۔ انجام کار ایک ماہ میں کن شام کو آہستہ آہستہ چلتا ہوا اپنے ہونٹ کے کمرے میں پہنچ گیا۔ عمار سے خیال میں آخری مرتبہ جہوں تک مسیحا اٹلوت ہے میں ذہنی اور جسمانی اعتبار سے مکمل شکست قبول کر چکا تھا۔ ہاؤس، انا امیر، شکستہ دل میری کیمہ میں نہیں آتا تھا کہ وہ سنا سناستہ اختیار کروں، مجھے اپنے مرنے یا جینے کی دلی خاموشی پر وہ نہیں مانی۔ مجھے اندر سے ہورہا تھا کہ میں پیدا ہی کیوں ہوا۔ ایک رات میں سے کمرہ دودھ کے ایب گلاس کے ہوا کچھ نہ کی یا نہ پایا اور اتنا بھی میرے متاد سے زیادہ تھا۔ اس بات میں سمجھا کہ شکستہ دل تو کبھی ہونا کی گھر کی سے کو دپڑتے ہیں، اگر مجھ میں اتنی جرأت ہوتی تو شاید میں بھی کو گزرتا بھی سرچنے لگا کہ آخر زندگی مقصد کیا ہے، مجھے معلوم نہیں تھا اور نہ میں اسے سمجھ سکتا۔

”چونکہ وہاں کوئی شخص نہیں تھا جس سے میں اپنا دکھ درد کہتا۔ میں نے خدا کی طرف رجوع کیا، میرے دل سے دعا مانگنے لگا۔ میں نے قادر مطلق سے التجا کی کہ اسے خدا تو مجھے بالکل ہی دانا امید کی ہماریک بھول بھلیوں سے نکال اور مجھے روشنی، عقل اور سمجھ عطا کر تاکہ میں اس جالی کو توڑ کر باہر نکل سکوں، اسے خداوند باقی تو مجھے کت لوں کے اور ذرا حاصل کرنے میں مدد دے تاکہ میں اپنے ابن دعیال کو پائے کے لئے پیسے حاصل کر سکوں۔ اسے نہ تو میری دعا قبول کریں تیرا ناجیز اور گنہگار بندہ ہوں اور مجھے امید ہے کہ تو مجھے دھکا دے گا نہیں یہ دعا مانگنے کے بعد میں نے اپنی آنکھیں کھولیں اور ہونٹوں کے اس تہانہ اور اداس مکر سے یہ ایک بیز پر پائیل پڑی ہوئی دیکھی، میں سننے سے بڑھ کر اٹھایا اور کھول کر دیوے کے ان حسین کاغذی غریبی وعدوں کو پڑھنے لگا جس نے صدیوں تک تہا پریشان اور شکست خوردہ انسانوں کو

دھارس دھاتی ہوگی اور ان کے دونوں کے اندر نئی انگلیں پیدا کی ہوں گی۔
 "اپنی زندگی کے متعلق کوئی خیال نہ کرو، تم کیا کھاؤ گے اور کیا پیو گے۔ اور خدا اپنے جسم
 کے لئے تم کو کیا پہنو گے، کیونکہ زندگی گوشت اور جسم لباس سے بڑھ کر نہیں ہے؛ فضا کے پرندوں کو
 دیکھو، وہ نہ بوتے ہیں نہ کھاتے ہیں نہ اپنے گودا میں بچہ رکھتے ہیں، پھر بھی تمہارا آسمانی باپ
 تمہیں روزی دیتا ہے، کیا تم ان سے کہیں زیادہ افضل نہیں ہو؟..... لیکن پہلے تم خدا
 کی حکومت اور اس کا انصاف تلاش کرو اور پھر یہ ساری چیزیں تمہاری ہوں گی۔"

"جب میں نے دھاتی اور ان الفاظ کو پڑھا، ایک جھنجھوڑا ہوا پیر ہوا۔ میسرے
 اعصابی کشمکش ختم ہو گئی، میری تشویش، پریشانی اور خوف دور ہو گیا۔ اور ان کی جگہ اظہار
 والہ برأت، امیدوار کا میاب یقین نے سلا۔

مگر چوٹل کے بل ادا کرنے کے لئے میرے پاس کافی پیسے نہیں تھے، پھر بھی میں خوش
 تھا، میں بستر پر بیٹ گیا، اور تم کے فکرو غم سے آزاد ہو کر گہری نیند سو گیا۔ برسوں کے بعد
 مجھے پہلی بار یہ سکون اور اطمینان نصیب ہوا تھا۔

"اگلی صبح میری روح اسی قدر آزادی محسوس کر رہی تھی کہ میں ہنسکی سی اپنے آپ پر قابو پا
 سکا۔ میرے لئے کامیابیوں کے دروازے کھل گئے تھے، میں اپنے اندر ایک نیا دولت
 محسوس کر رہا تھا۔ اچانک سردار بارشی دن کو میں دیرانہ اور شب تدم اٹھاتا ہوا، اپنے پہلے
 پراسکٹ کے دفتر پہنچ گیا، میں نے مضبوط اور مضبوطی کے دروازے کی چھتی چھتی
 اور منسوب اور مستعدی اور رفتار سے سکاٹے ہوئے ہی، گڈ مارنگ سروسٹھ ہی آل امریکن ۵۰
 ایک کمپنی کا نمائندہ جان آرا، استغوفی ہوں؟

"جی ہاں، جی ہاں، اُس نے اٹھ بڑھاتے ہوئے اپنی کرسی سے اٹھ کر کہا۔ آپ سے مل
 رہی خوش ہوئی، آئیے، بیٹھئے۔
 جبے اس روز اتنے آؤر حاصل ہوئے کہ ہفتوں میں بھی نہ بہہ گئے ہوں گے۔ اس شام

ہیں ایک خلیق ہمیر کی طرح غم سے گردن بلند کر کے ہونٹ کے اندر داخل ہوا میں اپنے
 آپ کو ایک باگل نیا انسان محسوس کر رہا تھا اور فی الواقع میں ایک نیا انسان تھا، میرا وہی
 رویہ تھا اور کامیاب تھا، آج مجھے صرف گرم دودھ کے ٹکڑوں پر گزارہ کرنے کی ضرورت نہ تھی
 نہیں صاحب، تو بوجھتے ہیں نے خوب پیٹ بھر کر کھجی اور گوشت کھایا۔ اس دن سے میری
 آمدنی میں تیزی سے اضافہ ہونے لگا۔

”اکیس سال پہلے اس روز میری طبیعت (کے ایک معمولی ہونٹ میں میرے اندر ایک
 نیا انسان پیدا ہوا تھا۔ اگلے روز بھی میرے خارجی حالات ویسے ہی تھے جیسے کہ میری
 ہفتوں کی ناکامی کے دوران میں تھے میرے اندر ایک زبردست انقلاب آچکا تھا، میں
 اچانک خدا سے اپنے تعلقات کی نوعیت سے واقف ہو گیا تھا، معنی اکسلا آدمی آسانی سے
 شکست کھا سکتا ہے ایک شخص جو اپنی قوت کا مالک ہو اور جس کو فضل ایزدی حاصل ہو
 وہ ناقابلِ تجربہ ہے، میں کیونکر جانتا ہوں کیونکر خود میری زندگی میں واقف ہو چکا ہے۔

”میں نے اور آپ کو دیا جائے گا۔ ڈھونڈیے اور آپ پائیں گے و دستک دیجئے اور

دروار سے آپ کے لئے کھل جائیں گے؟“

جب مسز ای جی۔ پیارڈ ۱۹۲۱ء آٹھویں سب سٹ ہائی لینڈ رلائی نو ابیں) اپنی زندگی
 کے سخت ترین ایسے سے دوچار ہوئی اسے معلوم ہوا کہ اسے صرف اسی وقت سکون اور طبعان
 مل سکتا ہے اگر وہ خداوند خدا کے سامنے جھک جائے اور وہ زانو ہو کر کہے ”خدا یا! ہو گا
 وہی جو تو چاہے گا، میرے چاہے کچھ نہیں ہو گا“

وہ مجھے ایک خط میں لکھتی ہے ”ایک روز شام کے وقت ہمارے ٹیلیفون کی گھنٹی بجی،
 یہ جو دھوی مرتدہ بنی تھی، لیکن اب مجھے ریسور اٹھانے کی ہمت نہیں پڑتی تھی، یہ جاتی تھی
 کہ آؤ اندر وہ ہسپتال سے آ رہی ہوگی۔ میں خوفزدہ تھی کیونکہ مجھے خطرہ تھا کہ ہمارا چھوٹا بچہ
 موت کی آغوش میں جا رہا ہے، وہ گردن توڑ بخار میں مبتلا تھا، اسے پہلے ہی ٹیلیفون کے نیچے

دیئے جا چکے تھے، لیکن اس نے اس کے درجہ حرارت کو بے فائدہ کرنے اور بگاڑنے کے سوا کچھ نہیں کیا تھا اور ڈاکٹر ڈر رہا تھا کہ بیماری اس کے دماغ تک پہنچ چکی ہے۔ شاید یہ اس کے دماغ میں رسولی پیدا کر دے گی۔ اور اس کے بعد موت؛ ٹیلیفون وہیں سے آیا تھا جس کا مجھے خطرہ تھا، ہسپتال سے آواز آرہی تھی، ڈاکٹر میں جلدی ہسپتال آنے کے لئے کہہ رہا تھا۔

”شاید آپ یہ سہ اور میرے شوہر کے ذہنی کرب کا اندازہ کر سکیں جو ہم اتنا خار خانے میں بیٹھے برداشت کر رہے تھے۔ وہاں اور لوگ بھی موجود تھے اور سب کے پاس بچے تھے، اور ہم وہاں خالی ہاتھ بیٹھے ہوئے تھے اور سوچ رہے تھے کہ میری گود بھی دوبارہ مہری ہو سکے گی یا نہیں۔ آخر کار ڈاکٹر صاحب نے ہمیں اپنے پاس بلایا۔ ان کی صورت دیکھ کر ہمارے دل ڈوب گئے، اور ر رہی بھی امید ہی جاتی رہی۔ ان کے الفاظ نے ہم یاہوسی کی اتھاہ گھرائیوں میں پھینک دیا۔ انہوں نے کہا کہ آپ کے بچے کے چہنچہ کا چارم صرف ایک امکان ہے، اگر آپ کسی اور ڈاکٹر کو جانتے ہوں تو براہ مہربانی اس سے تصدیق کر لیجئے۔“

”گھر لوٹتے ہوئے میرا شوہر بائبل موصد ہار بیٹھا اس نے مٹھی بھینچ کر سٹیزنگ ویل کو دھکا دیا۔ پھر بلاں۔ بیس میں مرکز یہ برداشت نہیں کر سکتے، آپ نے کسی مذکور دتے دکھایا ہے؟ یہ کوئی خوشگوار ذرا رہ نہیں ہوتا، راستے میں ہم نے کار کھڑی کر دی۔ اور کچھ باتیں کرنے کے بعد گرج کے اندر جا کر دنا نا گئے، کانہ صمد دریا کہ اگر خدا الٰہی مرضی سے کدو ہمارا چوچھیں بے نوم اس کی مرنی کے تالچ رہی گئے ہیں ایک کو نے میں بیٹھ گئی، میری آنکھوں سے آنسوؤں کی جھڑی لگی ہوئی تھی اور میں کہے جا رہی تھی کہ جو گا ہی جو تو چاہے گا۔ یہ تیری مرضی میں کوئی دخل نہیں دے سکتی۔“

”جنہی میں نے یہ الفاظ کہے، مجھے ایسا اطمینان اور سکون محسوس ہوا۔ جس کا مجھے کافی عرصے سے تجربہ نہیں ہوا تھا۔ میں ایک اندرونی کیف میں کھ گئی اور میری مرض پر ایک نیا

نبرد چھانگیا۔ گھر جاتے ہوئے ہی مارا راستہ یہی کہتی رہی ہو گا وہی جو تو چاہے گا۔ گیس تیری
مرغی میں کوئی دخل نہیں دے سکتی۔

”میں اس رات پہلی بار صفت بعد اہیتن کے ساتھ سوئی، چند دنوں کے بعد ڈاکٹر
صاحب نے ہلاک میں بتایا کہ بچہ حیران سے گزر چکا ہے، یہ خداوند خدا کا شکر ادا کرتی ہوں
کہ آج ہمارا بچہ باطل اور رست اور بیچ سلامت ہے اور چار سال کا ہو چکا ہے“

یہ ایسے لوگوں کو جانت ہوں جو سمجھتے ہیں کہ مذہب مرض عورتوں، بچوں اور مسلمانوں کے
نے بنایا گیا ہے انہیں اپنے نمرود ہونے پر فخر ہے جو اپنی رڑا یاں تنہا ہی لٹکتے ہیں۔
انہیں یہ جان کر تعجب ہو گا کہ دنیا کے بہت سے شہرہ آفاق ”نمرود“ عبادت کرتے
ہیں اور نہ مائیں مانگتے ہیں۔ مثلاً ”نمرود“ جیک ڈیپسی نے مجھے بتایا کہ بن دعا مانگے
میں کبھی نہیں مانتا۔ اسی نے کہا ”جب تک میں خدا کا شکر ادا نہ کروں میں کبھی کھانا نہیں کھاتا۔
میں یونانی کی تربیت حاصل کر رہا تھا، یہ روزناما لگا کر تھا۔ جب میں کھانا سے متعلق
جاتا ہوں تو گھنٹی بجھنے سے پہلے دعا مانگ کر کھانا ہوں۔ مجھے جرات اور خود اعتمادی
مقابلہ کرنے میں مدد دیتی ہے“

”نمرود“ کوئی نیک۔ نہ نیکے بتایا۔ میں دعا مانگے بغیر کبھی سو نہیں سکتا۔
”نمرود“ ایڈیٹور کن پیر نے مجھے بتایا ”جسے یقین ہے کہ میری زندگی ہی دعا ہے جاپانی
ہیں ہر روز دعا مانگ کر رہا ہوں“

جنرل موڈرینز ایڈیٹور مائیکل ڈیٹس شیل کے سابق افسر اعلیٰ اور سابق وزیر داخلہ
”نمرود“ ایڈیٹور ڈاکٹر سٹیو فی اے نے مجھے بتایا کہ میں ہر روز صبح کے وقت دیانت،
ذہانت اور راست اور ہر اہیت کی دعا مانگ کر رہا ہوں۔

”نمرود“ جے پیٹر پوائنٹ مارگن اپنے زمانے کا عظیم ترین ماہر دیانت تھا۔ وہ
اکثر اوقات دال سٹریٹ کے ٹرنٹی چرچ میں ہفتے کی شام کو جایا کرتا تھا اور دعا مانگا

کہتا تھا۔

جب نمرود انہوں نے دیکھا تو وہ روبرو ڈانڈا مار کر فوجوں کی کمان اٹھا لی۔ اس نے فوجوں کے لئے ہمتان لیا۔ اس کے پاس صرف ایک کتاب، بائبل تھی۔

نمرود جنرل مارک کلاؤک نے مجھے بتایا کہ دوران جنگ میں ہر روز بائبل پڑھا کرتا تھا اور دعا مانگا کرتا تھا۔ چنانچہ کئی ٹیک جنرل شکاری، مارڈینس، جنرل دانشمندی، رائل انجینئرز، رابرٹ لی اور مسیوں کے سرے فوجی لیڈروں کا بھی دستو بدستو تھا۔

یہ نمرود وہیم جنیز کے بیان کی حقیقت کو پا گئے تھے، ہمارا واحد خدا ایک دوسرے تعلق ہے۔ جب ہم اپنے تئیں اس کے سامنے عریان کرتے ہیں تو ہماری بڑی سے بڑی آرزو پوری ہو جاتی ہے۔

مزاروں نمرودوں نے انہی حقیقت کو دریافت کر لیا ہے۔ اب سات کھڑے ہیں لاکھ مارک کلاؤک کے ارکان ہیں اور یہ ایک تاریخی ریکارڈ ہے۔ جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں سوچو زمانے کے سائنس دان بھی اسی نتیجے پر پہنچ رہے ہیں۔ مثلاً ڈاکٹر کارل ایکسٹنٹن

جانا انسان اور عظیم ترین غماز تو بنی پرائمر کے پائنتر ڈیڈ زڈ انجٹ کے ایک سنوٹوں میں لکھتے ہیں، "کوئی شخص دعا سے زیادہ طاقتور قوت پیدا نہیں کر سکتا۔ یہ ایک قوت ہے جو اتنی ہی حقیقی ہے جتنی کہ مشق عقل۔ ایک طبیب کی حیثیت سے میرا یہ قہر ہے کہ جب انسان ہر قسم کی دعا سے باز ہو جاتا ہے تو وہ اس کی ساری پتہ مدنی اور بیماری دور کر دیتا ہے۔ دعا بھی ریڈیم کی طرح ایک روشن اور خود ساختہ طاقت ہے۔۔۔۔۔۔

اور انسان ساری قوتوں کے اس بے پایاں سرچشمے سے سیراب ہو کر اپنی محدود طاقت میں بے انتہا، مضائقہ کر سکتا ہے۔ جب ہم دعا مانگتے ہیں تو ہم ایک لانڈال تحریکی قوت سے اپنا رشتہ جوڑ لیتے ہیں جو کائنات کو پروتی ہے۔ ہم دعا مانگتے ہیں کہ اس قوت کا ایک جزو ہماری ضرورتوں کے لئے مخصوص کر دیا جائے۔ یہاں تک کہ ہمیں اس وقت ہماری انسانی مایاں پورہ ہو جاتی ہیں اور ہم مضبوط اور توانا ہو کر اٹھتے ہیں۔ جب ہم نے قرآن مجید خدا کی طرف رجوع کرتے ہیں (اس کی بنیاد پر)

تو ہم اپنے جسم اور معدے دونوں کی بہتری کے لئے قدم اٹھاتے ہی کیجیے نہیں ہو سکتا کہ کوئی شخص بھرے غلوں اور اشتیاق سے دعا مانگے اور اس کا نتیجہ اچھا نہ نکلے۔

ایرلینڈ میں دھانا ہے کہ کائنات کو پر دینے والی لازوال تحریر کی نیت سے اپنا رشتہ جوڑنے سے کیا مطلب ہے اس کی اسی ملاحمت نے اسے اپنی زندگی کے نماز کی تریں دو ہیں کامیاب بننے میں مدد دی۔ وہ اپنی کہانی اپنی کتاب اکسٹنٹ میں سناتا ہے۔ ۱۹۳۲ء میں اس نے پانچ جینے ایک جھونپڑی میں بسر کئے جو انٹارکٹک میں اس بیرم کی برقی چوٹی کے نیچے دی ہوئی تھی۔ عرض بلد جنوبی پر وہ واحد زندہ مخلوق تھا اس کی جھونپڑی کے اوپر ہرف و باد کے طوفان گرجتے تھے۔ درجہ حرارت نقطہ انجماد سے وہ نیچے گر چکا تھا اور ایک نہ ختم ہونے والی رات کی تاریکی اس کے چاروں طرف محیط تھی۔ جب اسے معلوم ہوا کہ مسعود نے شکستہ موتی کاربن مانو اکسائیڈ کا زہر اس کے اندر مرلیت ہوتا جا رہا ہے تو دہشت اس کے ہاتھ پاؤں پھول گئے، وہ کیا کر سکتا تھا؟ ملز کا نزدیک ترین مقام ۱۲۳ میل کے فاصلے پر مانع تھا اور وہاں بمک پہنچنے کے لئے کئی مہینے کا عرصہ درکار تھا۔ اس نے اپنے مسودہ کو کاٹنے اور ہوا کا آمد و رفت کے لئے راستہ بنانے کی کوشش کی لیکن بودا رگیس اب بھی نکل رہی تھی! وہ اکثر سردی کی تاب نہ لا کر نیچے گر پڑتا اور غرض پر بالکل بے ہوش ہوا بہت وہ کچھ نہیں سکتا تھا، پی نہیں سکتا تھا، نہیں سکتا تھا، وہ اس قدر کمزور ہو گیا تھا کہ اپنی سونے کی جگہ جھوٹ کر کہیں جا نہیں سکتا تھا اکثر اوقات وہ ڈر جاتا تھا کہ میں سوچ تک زندہ نہیں ہوں گا۔ وہ اسی طرح جھونپڑی کے اندر رہا جسے گا اور اس کا جسم لہر کے ابدی تودوں میں تھپ جا گیا۔ اس کی زندگی کس چیز نے بچائی؟ ایک معرانی مایوسی کی اتھاہ گہرائیوں میں اس نے آپکی ڈائری اٹھائی اور اپنا فلسفہ حیات لکھنے کی کوشش کرنے لگا۔ اس نے لکھا: "کائنات میں انسان اکیلا نہیں ہے۔ اس نے اپنے اوپر ستاروں اور سیاروں کی منظم اصولوں سے متعلق سوچا اور کس طرح وقت آنے پر ابدی سورج کی کرنیں خطہ جنوبی کی ویرانیوں کو بھی

رشتہ اور زندگی کی اور پھر اس نے اپنی ڈائری میں لکھا: ”میں اکیلا نہیں ہوں۔“
 اسی احساس نے کہیں اکیلا نہیں ہوں۔ زین کے سرے پر برف کے ایک سوراخ میں
 رچرڈ بیارڈ کی زندگی بچائی۔ وہ لکھتا ہے: ”میں جانتا ہوں کہ اسی نے مجھے کامیاب بنایا۔“
 آگے چل کر وہ کہتا ہے: ”بہت کم لوگ ایسے ہیں، جو زندگی کے اسی مقام پر پہنچ جاتے ہیں جہاں
 باطنی ذرائع ختم ہونے کے قریب ہوں۔ انسان کے باطن میں قوت کے اتنے گہرے خیمے ہیں
 جنہاں ہمیں اللہ نہیں کیا گیا۔ رچرڈ بیارڈ نے خدا کی طرف رجوع کر کے قوت کے ان چشموں
 کو کھولا اور ان سے فائدہ اٹھانا سیکھا۔“

تکین اے۔ آرٹڈ نے مہجی بلو الائی نوں کے کھیتوں میں کیا جو امیر البحر بیارڈ نے
 تھلج جنوبی کی رہنمائی پر کیا تھا۔ مسٹر آرٹڈ بیجے کا دلال ہے۔ اوہ بکن بلڈنگ پٹی
 کو خود الائی تو اس میں رہتا ہے۔ اس نے پریشانیوں پر غالب آنے کے متنوع مندرجہ ذیل کہانی
 سنائی۔ آٹھ سالہ بچے میں نے اپنے دروازے کے تارے کی چابی گھمائی، مجھے یقین تھا
 کہ یہ یہ چابی اپنی زندگی میں آخری مرتبہ گھما رہا ہوں۔ پھر میں اپنی کاریں بیٹھ گیا۔ اور دریا
 کی طرف چل پڑا۔ میں ایک ناکام انسان تھا۔ ایک عہد پہلے میری چھوٹی سی دنیا ٹھوٹے
 ٹکڑے ہو کر میرے سر پر پڑی تھی۔ میرا بچلی کا کاروبار تباہ ہو گیا تھا۔ ٹھہر پر میری مال بٹر
 مرگ پر دما ز تھی۔ میری بیوی دوسری مرتبہ حاملہ ہو چکی تھی۔ ڈاکٹروں کے بل بڑھتے جا رہے
 تھے، ہم مردہ چیز گروڈ رکھ چکے تھے۔ جن سے کہم کا رو بار شرع کر سکتے تھے۔ ہمارا کار
 ہارڈ وغیرہ ہر چیز گروڈ ہو چکی تھی۔ میں اپنے بیجے کے پائیسوں پر بھی قرضے چکا تھا۔ اب ہر چیز
 ختم ہو چکی تھی اور مجھے یہ مزید قوت برداشت باقی نہیں رہی تھی۔ جہاں پھر اپنے سارے مصائب کا
 تادم کرتے تھے۔ میں اپنی ماریں بیٹھ گیا اور دریا کی طرف چل پڑا۔

”میں کچھ میل دور دیہاتی علاقے میں نکل گیا۔ اور پھر مرگ چھوڑ کر مارے اُتر پڑا۔ اور زین
 پر بیٹھ کر بچوں کی طرح رونے لگا۔ جب دل کا گرد و غبار صاف ہو گیا۔ میں فی الواقع کچھ سوچنے لگا۔“

— پریشانیوں کے گرداب میں پھنکے کھانے کے بجائے میں نے کوئی تعمیری چیز سوچنے کی
کوشش کی، میرے ملائکتس قدر تراب میں ہ کیا اس سے بڑا نہیں ہو سکتے کیا یہ واقعی مایوس
کنیں ہیں؟ میں انہیں بہتر بنانے کے لئے کیا کر سکتا ہوں؟

میں نے اسی وقت اور اسی جگہ اپنا سارا معاملہ خداوند خدا کے حضور میں پیش کرنے اور اس
سے دعا مانگنے کا تہیہ کر لیا۔ میں نے خشوع و خضوع سے دعا مانگی، میں نے اس طرف دعا مانگی گویا کہ
میری ساری زندگی کا انحصار اسی پر ہے۔ اور درحقیقت تھا بھی ایسا ہی۔ پھر ایک عجیب غریب
جزو واقع ہوئی، جو یہی میں نے اپنا معاملہ اپنے سے ایک بلند طور پر ترقوت کے سپرد کیا۔ مجھے
فوراً ذہنی سکون ہو گیا۔ جس سے کئی مہینوں سے عرصہ عدم تقابلی کوئی آدھ گھنٹے ٹسک
وہاں بیٹھا ہوتا اور دعا مانگتا رہا۔ پھر میں اٹھ کر گھسہ چلا آیا۔ اور ایک معصوم بچے
کی طرح سو گیا۔

اگلے روز صبح جب میں بیدار ہوا تو میری پرانی خود اعتمادی اور جرأت لوٹ آئی تھی۔ اب
مجھے کسی قسم کے خطرے کی کوئی پرواہ نہ تھی کیونکہ میں نے اپنا سارا معاملہ خدا کے سپرد کر دیا تھا۔ اس
سعد میں گردن بند کر کے ایک مقامی ڈیپارٹمنٹ سٹوری کیا۔ اور بجلی کے شعبے میں سبزیوں
کی آسانی کے لئے درخواست دی۔ میں نے وقار اور خود اعتمادی لئے ساتھ بات چیت کی۔ میں
جانت تھا کہ مجھے ملازمت مل کر رہے گی۔ اور چنانچہ مل ہی گئی۔ میں اس آسانی پر دل لگا کر کام کرتا
رہا۔ جب جنگ کی وجہ سے بجلی کا سارا کاروبار بند ہو گیا۔ میں زندگی کے بچنے بچنے
لگا۔ اور اب بھی میں اپنے مرشد حقیقی کی نگرانی میں کام کرتا تھا۔ اس بات کو پانچ سال
گزر چکے ہیں۔ اب میرے سارے بل ادا ہو چکے ہیں۔ میں تین خوبصورت بچوں کا
باپ ہوں۔ میرا بیٹا گھر ہے۔ میرے پاس اپنی کاہلیے اور لائف انشورنس کمپنی میں
پیمیس ہزار ڈالر کا مجموعہ دار ہوں۔

”جب میں پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں، مجھے خوشی ہوتی ہے کہ میری ہر چیز ضائع نہ ہو چکی تھی۔“

جیسا خدا قدرنا امیدوار شدہ ہو گیا تھا کہ میں نے گھبرا کر دریا کا رخ اختیار کیا۔
 — اس لیے نے مجھے خدا پر بھروسہ کرنا سکھایا ہے۔ اور اب میں جانتا ہوں کہ
 جو اطمینان سکون اور خود اعتمادی میرے کبھی خواب میں بھی نہیں آسکتی تھی اس کو حاصل
 کرنا انسان کے بس یہ ہے۔“

مذہبی عقائد سے اس قدر اطمینان لیکن اور امن کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کا
 جواب وہیم جیمز کے زبان سے سنئے۔ وہ کہتے ہیں: ”بہن کھائی ہوئی سیل کی طرف فی حوالہ
 سمندر کے عمیق اور اٹھارہ صدی کو غیر پریشان اور بے مثل جھوٹ جاتی ہیں۔ اور
 جس شخص کی گرفت وسیع تر اور ابدی حقیقتوں پر جموتی ہے اسے اپنی تقدیر
 کا لمحاتی نیرنگیاں نسبتاً غیر اہم اور بے وقعت چیزیں نظر آتی ہیں۔
 چنانچہ مذہب پرست انسان اوائل العزم، ثابت قدم اور مستقل
 مزاج ہوتا ہے۔ اس کے اندر شائقی، اسلامی طبع اور سکون قلب کوٹ
 کوٹ کر بھرا ہوا ہوتا ہے۔ اور جو فرض بھی اس کے ذمے عائد کیا جائے اسے
 دہانت سکون اور خاموشی کے ساتھ کرنے کے لئے تیار رہتا ہے۔“

اگر ہم بے قرار اور پریشان ہیں۔ پھر کیوں نہ خدا کو آزمائیں؟ کیوں مافوق الفطرت
 کے اظہار میں؟ خدا پر ایمان لے آئیں۔ کیونکہ ہمیں ایسے ایمان کی ضرورت ہے؟ کیوں نہ اپنے
 آپ کو مازال تحرک کی قوت سے منک کر لیں جو کائنات کے رشتے بدلتے ہیں؟

اگر آپ فطرت یا تعلیم و تربیت کے اعتبار سے مذہبی آدمی نہ بھی ہوں۔ اگر آپ سراسر
 کلیت اور لامحدویت پسند ہوں۔ پھر بھی دعا آپ کے یقین سے زیادہ آپ کی ہود کہ
 سکتی ہے۔ کیونکہ یہ ایک عملی چیز ہے۔ عملی کہنے سے میرا مطلب ہے، میرا مطلب یہ ہے
 کہ ہماری تین بنیادی ضروری پوری کرتی ہے جو تمام انسانوں کے ساتھ مخصوص ہیں خواہ
 وہ خدا پر ایمان رکھتے ہوں یا نہ رکھتے ہوں۔
 صلہ مشہور عالم جرنی نلسن

۱۔ ہم پریشان اور مضطرب کیوں ہیں؟ دعا اکی کا جواب الفاظ میں بیان کرنے میں مدد دیتی رہے۔ ہم چوتھے باب میں دیکھ چکے ہیں کہ غیر واضح اور مبہم شے سے بینا نامکمل ہوتا ہے۔ ایک اعتبار سے دعا اپنے مسئلے کو کاغذ پر لکھنے کے مترادف ہے۔ جب ہم اپنے کسی معاملے میں مدد مانگتے ہیں، خواہ وہ خدا سے ہی کیوں نہ ہو، اسے مناسب الفاظ میں بیان کرنا ضروری اور ناگزیر ہے۔

۲۔ دعا ہمیں اکیلے نہ ہونے اور اپنے بوجھ کوٹانے کا احساس دلاتی ہے۔ ہم میں بہت کم لوگ اتنے طاقتور ہیں کہ بھاری سے بھاری بوجھ اور شدید سے شدید تکلیفوں کو اکیلے برداشت کر سکیں۔ بعض اوقات بھاری پریشانیوں کی قدر و افلی اور شخصی نوعیت کی موتی، جی کو کم ان کا اپنے عزیز ترین دوستوں اور رشتے داروں کے پاس بھی ذکر نہیں کر سکتے۔ بھڑکانا، ہارسے پاس آخری وسیلہ رہ جاتا ہے۔ ہر ایک باہر امر فی النفس آپ کو رہتا ہے کہ جب ہمارے اعصاب میں کھینچا آتی ہو رہی ہو۔ ہمارا کھٹکھٹ رہا ہو یا ہم کسی روحانی تکلیف میں مبتلا ہوں تو ہم کسی سے اپنی تکلیف و مشکلات کا ذکر کر کے اپنا بوجھ دیکھا کر سکتے ہیں اگر ہم دوسروں کو اپنا بھیت نہیں بنا سکتے۔ ہم خدا کو بتا سکتے ہیں۔

۳۔ دعا کرنے کے عملی اصول کو فعل میں داتی ہے۔ یہ عمل کی طرف پہلا قدم ہوتا ہے۔ میں نہیں مانتا کہ کوئی شخص اپنے کھلا کام کی تکمیل کے لئے دعا مانگے اور اس کی آرزو پوری نہ ہو۔ دوسرے الفاظ میں وہ اسے پورا کرنے کے لئے عملی قدم اٹھائے۔ ایک شہرہ مشہور مسند میں لکھا ہے۔ انسان ہونے سے زیادہ طاقتور چیز کوئی پیدا نہیں کر سکتا۔ پھر کہیں اس سے غافل نہ اٹھایا جائے، اسے خدا کہہ لیجئے، روح، پسا کا یا اللہ۔ جب تک قدرت کے معجزوں میں گرفت رہیں، ناموں کے متعلق جھگڑنے کی کیا ضرورت ہے؟

کہیں نہیں آپ اسی وقت کتاب بند کر کے اپنا خواہنا لکھ دیں جا کر خدا کے سامنے دروازہ جوڑا ہے نہ کہ ابوجھ دھکا لیتے، اگر آپ مذہب سے بیگانہ ہو چکے ہیں تو اس قیاس و مطلق

سے دیکھتے کہ وہ آپ کے ایمان کو تازہ کر دے۔ کہتے: ”اے خدایا! اب میں اپنی جنگیں تنہا نہیں لڑ سکتا۔ مجھے تیری محبت اور مدد درکار ہے تو یہی ساری خطائی معاف کر میرا دل بدی سے پاک کر مجھے امن مسکون، آسشتی، صحت اور مسرت کا راستہ دکھاؤ میرے دل کو میرے دشمنوں کی محبت سے بھی بھر دے۔“

اگر آپ خود دعا مانگتا نہیں جانتے تو اس خوبصورت اور دلدل انگیز دعا کو دہرائیے جو سات سو سال ہوئے سینٹ ڈانس نے لکھی تھی۔

”خدایا! تو مجھے امن کا ایک ہتھیار دینا، جہاں کہیں نفرت ہے تو مجھے وہاں پیار اور محبت ہونے دے، جہاں رقابت ہے وہاں غلبہ، جہاں شک ہے وہاں ایمان، جہاں مایوسی ہے وہاں امید، جہاں تاریکی ہے وہاں روشنی، جہاں اندھیرا ہے وہاں نور، جہاں غم ہے وہاں خوشی۔“

”اے مالک ملکوت! مجھے اتنی ہمت عطا کر کہ مجھے اتنی ہمدردی کی ضرورت نہ پڑے جتنی میں دھروں کے ساتھ کرکوں لوگوں کو مجھے اتنا نہ سمجھنا پڑے جتنا مجھے لوگوں کو۔ اتنی محبت نہ کرادوں جتنی کہ کرکوں، کیونکہ میں نے یہی ہیں مقابہ، عفو کرنے سے ہم عفو کئے تھے جتنے ہیں اور مرنے سے ہی ہم ابدی زندگی کے لئے جنم لیتے ہیں۔“



حصہ ششم

تنقید اور نکتہ چینی

بائنٹ :- نامناسب نکتہ چینی

۱۹۲۹ء میں ایک تقریب نے قومی تعلیمی حلقوں میں سنسنی پیدا کر دی تھی اس تقریب کا مشاہدہ کرنے کے لئے امریکی کے ہر حصہ سے علماء اور دفعتاً لاکھوں گئے۔ بات دہاں یہ تھی کہ چند سال ادھر ایک نوجوان نے جس کا نام رابرٹ ہوجنز تھا، روزی مکا نے کے لئے بیگ گیری، لکڑ تراشی، میویشن اور پارچہ زدشی کے مختلف پیسے اختیار کئے ان مختلف حصہ دیں کرنے کے صرف آٹھ سال بعد اب اس کے امریکی چوتھی بڑی یونیورسٹی ٹاگو کا صدر بننے کی رسم افتتاح ادا ہو رہی تھی۔ اس کی عمر تیس سال۔ ناقابل یقین! پورے اور تجربہ کار ماہرین تعلیم حیرت سے اپنے سر ہلا رہے تھے اور بہت ناراض تھے۔ اور اس "حیرت انگیز لڑکے" پر اعتراضات کی چٹائی برس رہی تھیں۔ اس میں نقص ہے اس پر "نقص ہے۔ بہت کم عمر ہے۔ غام" اور ناقرب کا رہے اس کے تعلیمی نظریات ٹیڑھے میڑھے اور گج جی ہیں" اخبارات بھی ان حملوں میں نمایاں حصہ لے رہے تھے۔ جب رسم افتتاح ادا ہو گئی ایک دوست نے رابرٹ مینکوڈ ہوجنز سے کہا "نہجہ

آج صبح اس اخبار کے اداریے کو پڑھ کر صدمہ پہنچا۔ اس میں تمہارے بیٹے کو خواہ مخواہ گالیوں دی گئی ہیں۔

ہاں مہربانز اکبر نے جواب دیا۔ میں نے بھی پڑھا ہے یہ، بہت تلخ اور سخت ہے لیکن یاد رکھو، کوئی بھی مردہ کتے کو ٹھکر نہیں لگاتا۔

جی ہاں، کتنا جتنا زیادہ اہم ہوگا، لوگوں کو اس کے ٹھوکر لگانے میں اتنا ہی لطف آئیگا۔ پرنس آف ویلز کو جو بعد میں ایڈورڈ ہشتم کے نام سے تخت نشین ہوا اور اب ڈیوک آف مڈلسرے زبردستی اس کا احساں کرایا گیا۔ وہ اس زمانے میں ڈارٹ ماؤتھ کالج ڈیون شائر میں تسلیم پا رہا تھا۔ اس کالج کا تعلق برطانیہ کے بحری بحلیے سے ہے اور نیول کیڈیٹس اس کے متعلق سے شامل ہے۔ شہزادے کی عمر تقریباً چودہ سال کی تھی۔ ایک روز ایک بحری افسر نے اسے رہتے ہوئے دیکھا اور پوچھا کہ کیا بات ہے؟ شہزادے نے پہلے تو بتانے سے انکار کر دیا لیکن آخر کار سچیت تسلیم کر لی۔ بحری نوجوانوں نے انہیں ٹھوکر لگانے کی جگہیں کالج کے پرنسپل نے لوگوں کو بتایا اور انہیں کہا کہ شہزادے نے شکایت نہیں کی ہے لیکن وہ یہ جاننا چاہتا ہے کہ آخر اسے ہی اس بدسلوکی کے لئے کیوں منتخب کیا گیا۔

حکایت یہ کہ کھدکار نے، زیر لب سکرانے، قہقہے لگانے اور اڑیاں مارنے کے بعد آخر کار نوجوانوں نے تسلیم کر لیا کہ جب ہم خود شاہ کی بحری فوج میں کمانڈر اور کپتان بن جائیں گے تو ہم یہ کہہ سکیں گے کہ ہم نے بادشاہ کو ٹھوکر لگانے کی جگہیں۔ اس لئے بے آپ کو ٹھوکر لگانے کی جگہیں، آپ پر سخت چینی اور حرف گیری کا جاوے۔ یاد رکھیے، اکثر یہ صرف اس لئے کیا جاتا ہے کہ اس سے ٹھوکر کھانے والے کو اہمیت کا احساس ہوتا ہے۔ اکثر اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ آپ کسی چیز کی تکمیل کر رہے ہیں اور توجہ کے مستحق ہیں، لیکن لوگوں کو دوسروں کی خدمت کرنے سے وحشیانہ تسکین حاصل ہوتی ہے، جو ان کی نسبت زیادہ بڑے گھمے باز زندگی میں زیادہ کامیاب ہوں مثلاً جب میں یہ باب لکھ رہا تھا مجھے

ایک عورت کا خط لاجس میں ملتی فوج کے بانی جنرل بوتھ کو گالیاں دہی گئی تھیں، بات یہ تھی کہ میں نے ایک نثری تقریر میں جنرل بوتھ کی کافی تعریف کی تھی چنانچہ اس عورت نے مجھے لکھا کہ غریبوں کی امداد کے لئے جو روپیہ جمع کیا گیا تھا جنرل بوتھ نے اس میں سے اسی لاکھ ڈالر کا نمونہ کیا تھا۔ بے شک الزام لے رہا تھا لیکن اس عورت کو سچائی کی تلاش نہیں تھی، وہ اپنے سے ایک بلند تر مہیگی کی ملامت کر کے ادنیٰ درجے کی تسکین ڈھونڈ رہی تھی۔ اور اپنے مفصل جذبات کو مطمئن کرنے کا کوشش کر رہی تھی، میں نے اس کے تلخی بھرے خط کو ردی کی ٹوکری میں پھینک دیا۔ اور خود قنا در مطلق کا شکر ادا کیا کہ میری اس کے ساتھ شادی نہیں ہوئی تھی۔ اس کے خط سے جنرل بوتھ کے متعلق تو کوئی نئی بات معلوم نہ ہو سکی۔ لیکن اس عورت کے آنے کو اگرچہ کافی روشنی پڑ گئی شہر پہاڑی سال پہلے کو چکا ہے ذیل اور کہیں لوگ بڑے آدمیوں کی غلطیوں اور حماقتوں پر بہت خوشی محسوس کرتے ہیں۔

ریاست ہل کے پریذیڈنٹ کے متعلق یہ مشکل سے یقین کیا جاسکتا ہے کہ وہ فوجی کیمینڈ انسان ہوگا۔ لیکن ریاست ہل کا ایک سابق پریذیڈنٹ ٹیموٹی ڈوائٹ ایک شخص کی جو بظاہر امریکی جمہوریہ کی صدارت کے لئے انتخاب لڑ رہا تھا، مذمت کرنے میں بڑی خوش محسوس کرتا تھا۔ ہل کے پریذیڈنٹ نے تنبیہ کی کہ اگر یہ شخص امریکہ کا صدر منتخب ہو گیا تو غالباً ہماری بیویاں اور بیٹیاں قانونی بدکاری کا شکار ہو جائیں گی۔ ان کی شریفانہ طریقہ سے بے عزتی کی جائے گی۔ اظہار ان کے ساتھ معقول برتاؤ کیا جائے گا لیکن درحقیقت انہیں خراب کیا جائے گا۔ نیکی اور نزاکت ختم ہو جائے گی۔ بدی اور شقاوت کا دور دورہ ہوگا۔ مدد اور انسان کے ساتھ نفرت کی جائے گی۔

بالکل ایسا معلوم ہوتا ہے کہ سٹر کی مذمت کی جا رہی ہے لیکن نہیں، حقیقت یہ نہیں یہ مذمت ٹامس جیفرسن کی تھی۔ کون ٹامس جیفرسن؟ غیر قافی اور مذہب جاوید ٹامس جیفرسن؟
”اعلان آزادی“ کا مصنف جمہوریت کا سرپرست ٹامس جیفرسن۔

آپ کے خیال میں کس امریکی پرنسفی، "ریکارڈ"، "ڈاکو"، "مگر ہٹ"، "قاتلوں کا سردار" ہونے کے الزام لگانے گئے ہوں گے؟ ایک اخباری کارٹون شائع ہوا جس میں اسے جلاد کی میٹھی پر دکھایا گیا تھا۔ پاس ہی ایک بڑا سا چاقو پڑا تھا جو اس کا سر کاٹنے کے لیے تیار تھا۔ جب وہ بازاریں سے گزرنا تھا تو لوگوں کا ہجوم اس کی منہی اڑاتا، اس پر آوازے کرتا۔ وہ کون تھا؟ خارجہ وراثت کے

لیکن اس کو گذرے تو کافی عرصہ ہو چکا ہے۔ لیکن اسی وقت سے "اس افی ڈیٹ" کچھ بہتر ہو گئی ہو۔ چلتے ہم معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم ایرا بھر بیری کی مثال لیتے ہیں۔۔۔ کون بیری؟ وہی سیلج جس نے ۶ اپریل ۱۹۰۹ء کو برف کا ٹی بی ڈیٹ شمالی پتہ بیچ کر دنیا کو چمکا دیا۔ اور سارے روٹے زین پر پستی پیدا کر دی۔ ایک ایسی نزل جس تک پہنچنے کے لئے مسخروں سے اولوالعزم اور علوہیت لوگ کوشش کرتے رہے اور لیجن تو اس کوشش میں اپنی جانی تک قربان کر چکے تھے۔ خود پیری کو بھی بھوک اور سردی نے آخر ہانپ کر دے کر دیا تھا اور اس سردی میں اس کے پاؤں کٹاؤنگ لگیاں اس قدر تنہ ہو گئی تھیں کہ انھیں کاٹنے کے سوا کوئی چارہ نہ رہا۔ وہ اس قدر مصائب میں گھر چلا تھا کہ وہ کرتا تھا کہ وہ فرد دریا گل ہو جائے گا۔ لیکن دانشمندی میں اس کے اعلا فوجی استریجی ونا کھارہے تھے۔ کیونکہ بیری کو اس قدر سببٹی، شہرت اور تحسین دانی حاصل ہو رہی تھی۔ چنانچہ انہوں نے اس پر الزام دیا کہ وہ سامسی فہموں کے لئے روپیہ جمع کرتا ہے اور پھر اسے کوئی شہر میں لے جاتا اور آوارہ گردی کرنے میں ضائع کر دیتا ہے۔ غائب نہیں اس الزام کی۔ اس پر یقین نہیں تھا۔ کیونکہ یہ سمجھ لیتے کہ ناچاہتے ہوں۔ اس پر پستی یقین کرنا تو یقیناً ممکن ہے۔ وہ پیری کو نیچا دکھا۔ اسے ذلیل کرنے اور اس کی راہ میں روٹے مچھانے پر آمادہ ہوئے تھے کہ پریڈیٹرٹ میک سینٹلے کے میرا راستہ آرڈر نے پریڈیٹرٹ میک سینٹلے کی جگہ پر ہم جاری رکھنے کے قابل بنایا۔

اور ہمسہ یہ اور لکھا تھا چھ صد برس نے امریکہ کو برطانیہ سے آزادی دی۔

اگر پیری و شنگھن کے بحری حکمرانوں کو کر رہا ہوتا تو کیا اس کی اتنی مخالفت کی جاتی؟
 نہیں۔ ہرگز نہیں اس وقت وہ برگزائن آرمی نہ ہوتا کہ وہ مردوں کو اس سے حسد ہوتا۔ سر
 جنرل گرانٹ کو پیری سے بھی زیادہ تلخ تجربہ ہوا۔ ۱۸۶۲ء میں جنرل گرانٹ نے پہلی فیصلہ
 فتح حاصل کی شمالی امریکی والوں کی یہ پہلی شاندار فتح تھی جو انہوں نے جنوب والوں پر حاصل
 کی تھی اور اس فتح نے جنرل گرانٹ کو راتوں رات قومی ہیرو بنا دیا۔ اس ایک فتح کی دوڑ
 دھوپ میں بھی عدائے بازگشت سنائی دی اور اس نے دلوں کے حالات پر نہایت
 گہرے اور دور رس اثرات ڈالے۔ اس فتح کی خوشی میں میں سے لے کر دریائے سپی کے
 کناروں تک گرجوں میں گھنٹیاں بجنے لگیں اور چاروں طرف روشنی ہی روشنی نظر آنے لگی
 لیکن اس عظیم فتح کو حاصل کرنے سے چھ ہفتوں کے اندر اندر شمال کے ہیرو جنرل گرانٹ
 دیکھ کر ہفتہ کو لیا گیا، اس کی فوج کی کمان اس سے چھین لی گئی۔ ذلت
 اور مایوسی کے احساس سے گرانٹ دوتا تھا۔

اپنا فتح کے عین نصف النہار میں جنرل پیرس۔ اس گرانٹ کو گرفتار کیا گیا؟ زیادہ تر
 اس کی وجہ یہ تھی کہ اس نے اپنے منکر اعلیٰ افسروں کے رشک و حسد کے جذبات کو بھڑکا دیا تھا۔
 اگر آپ کو نامعقول اور نامناسب یعنی کے سعلق پریشانی ہو تو اصول یہ ہے:-
 یاد رکھیے کہ نامناسب اور غیر معقول بحث یعنی عموماً دھکی چھی تحریف ہوتی ہے
 یاد رکھیے کہ کوئی بھی مردہ کتے کو ٹھوکر نہیں لگاتا۔

۱۸۶۳ء میں امریکی شمالی اور جنوبی ریاستوں کے درمیان غلامی کے مسئلے پر جنگ ہوئی
 تھی جس میں جنوبی ریاستیں ہار گئی تھیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ غلامی کا رواج منسوخ کر دیا گیا
 اور امریکی دوبارہ متحد ہو گیا۔

باب ۲ :- نکتہ چینی سے اغماض

میں نے ایک مرتبہ میجر جنرل میڈلے ہٹلر سے انٹرویو کیا۔ کون ہٹلر — وہی برے
کی سی آنکھوں والا اور بوڑھا، جہنمی سلطان (اسٹلر) لچھے آیا خیال شریف میں ۹۷ ہاں وہی سیاہ
نام بانگا جرنیل — امریکی کی بحری فوجوں کا پہلا حبشی کمانڈر۔

اس نے مجھے بتایا کہ جب میں فوجوں کا میری انتہائی خواہش یہ تھی کہ میں دو گوں میں
ہر دفعہ زین جاؤں، میں ہٹلر پر اچھا تاثر چھوڑنا چاہتا تھا۔ اس زمانے میں ذرا سی
نکتہ چینی اور میں میکہ بھی دل کو بری لگتی تھی۔ لیکن اس نے اعتراض کرتے ہوئے کہا کہ تیس سال
کی بحری زندگی نے میری کھال کو سخت کر دیا ہے۔ میری بے عزتی کی گئی۔ میری مذمت کی گئی۔
مجھ پر چھپکار ماری گئی۔ ساف، زرد کتا اور سنگ کہہ کر میری توہین کی گئی۔ ماہرین نے مجھے برا بھلا
کہا، مجھے ایسی ایسی باتوں کا بخور نہ لیا جس کے لئے انگریزی زبان میں مناسب الفاظ نہیں ملتے،
لیکن ان چیزوں نے کیا مجھے پریشان کیا؟ ہاں! اب جب میں سناتا ہوں کہ کوئی مجھے برا بھلا کہہ
رہا ہے تو میں گردن گھما کر بھی اس کی طرف نہیں دیکھتا کہ وہ کون ہے؟

ممکن ہے کہ برے لکھی آنکھوں والے بوڑھے ہٹلر کی تنقید اور سخت چیلنج سے کوئی دلچسپی
ہی نہ ہو۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ ہم میں سے اکثر اصحاب ذرا ذرا سی باتوں اور چھوٹی چھوٹی ٹھیسوں
اور معمولی آوازوں کو نہایت سنجیدگی کے ساتھ لے بیٹھتے ہیں جن میں ہم لپیٹے جاتے ہیں۔
کئی سال گذرے، مجھے دو در وقت مجھے اچھی طرح یاد ہے۔ میری تعلیم بالغان کی جماعتوں کا
منظاہرہ ہو رہا تھا۔ اس مظاہرے کے دیکھنے والوں میں نیویارک سن کا نامہ نگار بھی شامل تھا
اگلے روز اس نے میرا ادبیرے کام کا خاکہ اڑایا۔ کیا اس پر مجھے غصہ آیا، بے شک میں نے
اسے اپنی ذاتی توہین سمجھا میں نے نیویارک سن کی مجلس انتظامیہ کے صدر گل ہوو کو
ٹیلیفون کیا اور اس سے علی طور پر مطالبہ کیا کہ وہ تسخیر اڑانے کے بجائے ایک مضمون چھپا

جی میں حقائق دو افتتاح دیا مقدار سے بیان کئے گئے ہوں۔ میں جو کم مناسب
منزاد میں پرتلا ہوا تھا۔

اور اب مجھے اپنے فعل پر ندامت ہوئی ہے، مجھے احساس ہو گیا ہے کہ اخبار
خریدنے والوں میں سے نصف لوگوں نے ان معنوں کو دیکھا تک نہیں، پڑھنے والوں میں
نصف لوگوں نے اسے تفریح طبع کا ایک معصوم ذریعہ سمجھا ہوگا۔ اور جن لوگوں نے اسے
نہایت ذوق شوق سے پڑھا ہوگا۔ ان میں نصف بھی اسے چند دنوں کے اندر اندر
بھول گئے ہوں گے۔

اب مجھے احساس ہوتا ہے کہ لوگ میرے باب آپ کے متعلق نہیں سوچتے اور نہ انہیں
یہ پروا ہوتی ہے کہ دوسروں کے متعلق کیا کیا گیا ہے۔ وہ ہر وقت اپنے ہی متعلق سوچتے
رہتے ہیں۔ ناشتے سے پہلے، ناشتے کے بعد اور آدھی رات گزر جانے کے عین دہشت
بعد بھی وہ آپ کی یا میری موت کی خبر کی نسبت اپنے معمولی دوسرے متعلق زیادہ
تشویش کا اظہار کرتے ہیں۔

اگر ہمارے ہر چھ عزیز ترین دوستوں میں سے ایک ہمارے متعلق جھوٹی باتیں کہتا ہے
ہمیں ترستا ہے۔ ہمارا مذاق اڑاتا ہے۔ ہمارے ساتھ غروب کرنے کی کوشش کرتا
ہے۔ ہماری پیٹھ میں خنجر گھونپتا ہے۔ ہمارے ساتھ بے وفائی کرتا ہے۔ ہمیں ہرگز پریشان
نہیں ہونا چاہیے کیونکہ دیونے پر بھی ہو بہو یہی کچھ بیت چکا ہے اس کے بارہ گہرے اور
تلمبی دوستوں میں ایک کلمہ کھلا اس وقت اس سے خوف ہو گیا جب اس پر سبیتوں کے پہاڑ
ٹوٹ پڑے، اس نے تین دفعہ اعلان کیا کہ میں تو مسیح کو بانٹتا بھی نہیں۔ اور جب اس نے یہ الفاظ
کہے تو اس نے خدا کو حاضر ناظر جان کر کہہ کھائی، اس کے ایک دوسرے عزیز ساتھی نے
بالکل معمولی سی رقم۔ تقریباً انیس ڈالر، جدید پیلے کے حساب سے۔ لے کر اس سے غلامی
کی! مجھ میں سے ایک، دوسرا چھ، سیس کے ساتھ یہ سلوک روا رکھا گیا، پھر میں اور آپ

اس سے بہتر ساک کی کیوں توقع رکھیں ؟

چند سال پہلے میں نے اندازہ کر لیا تھا کہ اگرچہ میں لوگوں کو غیر مناسب نکتہ چینی سے روک نہیں سکتا۔ لیکن میں اس سے ایک بہتر کام کر سکتا ہوں۔ میں یہ معلوم کرنے کی کوشش کروں گا کہ یہ غیر مناسب نکتہ چینی مجھے مضطرب کیوں کرتی ہے ؟

میں اس کی وضاحت کرتا ہوں۔ میں یہ نہیں کہتا کہ ہر قسم کی نکتہ چینی کو نظر انداز کر دیا جائے نہیں، میرا ہرگز یہ مطلب نہیں۔ میں صرف اتنا کہنا چاہتا ہوں کہ "غیر معقول اور نامناسب نکتہ چینی پر توجہ نہ دی جائے" میں نے ایک دفعہ ایلینور روز ویٹ سے پوچھا۔

"آپ نامعقول نکتہ چینی کے معاملہ میں کیا کرتی ہیں ؟" اور خدا شاہد ہے کہ ان پر نکتہ چینیوں کی انتہا ہو گئی ہے۔ "ہانٹ ہاؤس میں رہ کر نہ کسی کو ایسے پتے اور ہمدرد دوست ملے اور نہ ایسے سخت دشمن۔ میرے دل ان کے بعد میں آئے تھے۔"

میرے سوال کا جواب دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ جب میں چھوٹی سی تھی۔ میں بیک ٹریڈنگ تھی۔ میں ہمیشہ ڈرا کرتی تھی کہ لوگ میرے متعلق کیا رائے قائم کرتے ہوں گے ہیں نکتہ چینی سے اس قدر خوفزدہ تھی کہ ایک دن گھبرا کر میں نے اپنی خالینہ قمیض ڈرو روز ویٹ کی پہن سے کہا کہ خال جان، میں اس طرح ایک کام کرنا چاہتی ہوں۔ لیکن مجھے نکتہ چینی سے ڈراتا ہے۔"

تھیوڈور روز ویٹ کی ہمشیرہ نے ان کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھا اور کہا جب تک تمہیں اپنے دل میں یقین ہو کہ تم سچی ہو، کبھی پرواہ نہ کرو کہ لوگ کیا کہتے ہیں۔ ایلینور روز ویٹ نے مجھے بتایا کہ کئی سال بعد جب میں "ہانٹ ہاؤس" کی رکن منتخب ہو گئی۔ تو یہ چھوٹی سی نصیحت میرے لئے کوہِ ہالیہ ثابت ہوئی۔ انھوں نے اپنی بات کو جاری رکھتے ہوئے کہا کہ "میں صرف اسی صورت میں نکتہ چینی سے گریز کر سکتے ہیں۔ اگر ہم چینی کی گراہی کر طاق میں پڑے رہیں۔ جو کچھ آپ دل میں محسوس کرتے ہیں کہ یہ تمہیک ہے، اہم ہی کیجئے،"

— کیر نکھت چینی تو بہر صورت آپ پر ہوگی۔ اگر آپ کچھ کرتے ہیں۔ پھر بھی آپ کی خدمت کی جاسے گی۔ اگر آپ کچھ نہیں کرتے پھر بھی آپ محفوظ نہیں رہیں گے۔ یہ ان کا مشورہ تھا۔ جب آنجنابی میتھیو سی برٹش امریکن انٹرنیشنل کارپوریشن میں والی سٹریٹ نیویارک کے پریذیڈنٹ تھے میں نے ان سے پوچھا: کیا آپ نے نکھت چینی کو کبھی بری طرح محسوس کیا ہے؟ انہوں نے جواب دیا: ہاں اپنے شروع کے زمانے میں میں بہت حساس تھا ہور نکھت چینی کو بے حد محسوس کیا کرتا تھا۔ اس وقت میں یہ جاننے کے لئے بے قرار رہا کرتا تھا کہ ادارے کے سارے ملازمین مجھے مکمل خیال کریں۔ جب میں دیکھتا کہ وہ نہیں کرتے تو میں بریڈن ہو جاتا۔ پہلے میں ایک شخص کو خوش کرنے کی کوشش کرتا جو مجھے مخالف نظر آتا۔ یہ تو کسی دوسرے کو ٹھٹھاتا اور وہ برسے خلاف ہو جاتا۔ میں اس شخص کے ساتھ بناؤ کی کوشش کرتا تو وہ اور شخص ناراض ہو جاتے۔ انجام کار مجھے انوارہ ہوا کہ اپنی ذات کو نکھت چینی سے بچانے کے لئے میں مجبوراً جذبات و احساسات کو تسکین دینے اور ہموار کرنے کی جستجو کو پیش کرتا ہوں۔ میرے دسوں کی تعداد میں اتنا ہی اضافہ ہوا جتنی ہے جتنا کہ آئندہ میں نے اپنے دل میں ٹھکانا لی۔ اگر میں لوگوں سے بلند بننے کی کوشش کروں گا۔ تو غور فرم نکھت چینی ہوگی۔ اس لئے بہتر ہے کہ اس کا عادی ہو جاؤں، اس طرز عمل کو اختیار کرنے سے مجھے بے پناہ مدد ملی۔ اس وقت سے میں نے اپنا اصول بنالیا کہ میں سچی الامکان بہترین کام کرنے کی پوری کوشش کرتا۔ پھر اپنا پرانا بھانجھتا بہن لیتا اور نکھت چینی کی بارش سے بھگنے کے بجائے سمہ راستے ہی میں روک دیتا۔

ڈیڑ ہزار اس سے بھی ایک قدم آگے نکلیا۔ وہ عقید کی بارش کو اپنے سر پر پڑنے دیتا اور پھر ٹھیک بندوں اس کا مذاق اڑاتا۔ جب وہ نیویارک نل ہارمونک سکفٹی آرکسٹرا کے نشریہ فروشوں پر اتوار کی سرپر کی مجلس میں اپنے تبصرے اور ہارٹے نشر کر رہا تھا، ایک عورت نے اسے خط لکھا کہ وہ بھڑا، فزبی۔ جیلاز، سانپ اور گیدڑ ہے۔

اپنی اگلے ہفتے کی فشری تقریر میں مسٹر ٹیلر نے یہ خطاریڈیو پر پڑھ کر ہاکھوں ہفتوں کو سنایا، اچانک کاتب انسان اور موسیقی میں وہ ہمیں بتاتا ہے کہ چند دنوں کے بعد مجھے اس خاتون کا وہ ملاحظہ ملا۔ اس میں اس نے لکھا تھا کہ میری رائے اب تک نہیں بدلی تم ابھی تک جھوٹے، فریبی، جعلی سا نپ اور گھبراہٹ ہوئے مسٹر ٹیلر آگے بڑھتا ہے۔ "مجھے شک ہے کہ اس خاتون نے اس گفتگو کو توجہ سے سنا ہو گا ہاں ایسے آدمی کی تعریف کے بغیر نہیں رہ سکتے جو محنت چینی کو اس انداز نظر سے دیکھتا ہو، ہم اس کی مسامتہ، اس کے غیر متوازن توازن اور اس کی حسن ظافت کی داد دیتے ہیں۔"

چارلس شیب نے پرنسٹن یونیورسٹی کے طلباء کے سامنے تقریر کرتے ہوئے اعتراض کیا کہ میں نے اپنی زندگی کا ایک ترین سبق ایک بوڑھے جرمن کاریگر سے سیکھا تھا جو ہماری فولاد کی ریل میں کام کر رہا تھا۔ ایک روز بوڑھے عامل کے دو سرے کاریگروں کے ساتھ نہایت گرامر بحث کرنے لگا۔ انھیں غصہ آگیا اور اسے دریا میں دو کا دے دیا جب وہ کچر اور یانی میں بھیر گا ہوا میرے دفتر پہنچا، میں نے اس سے پوچھا:

"تم نے ان لوگوں سے کیا کہا جنہوں نے تمہیں دریا میں دو کا دیا تھا۔ اس نے جواب دیا:

"میں صرف ہنس دیا تھا۔"

چارلس شیب نے یہ اعلان کیا کہ میں نے اس بوڑھے جرمن کاریگر کے الفاظ - صرف ہنس دیا تھا کو اپنا مالو بنالیا ہے۔

یہ مالو خاص کر اس وقت تو اور بھی اچھا ہے۔ جب آپ غیر معقول محنت چینی کے ہڈ بنے ہوئے ہوں۔ آپ اس شخص کو تو جواب دے سکتے ہیں، جو آپ کو واپس جواب دیتا ہے لیکن آپ اس شخص کو کیا کہہ سکتے ہیں جو صرف ہنس دیتا ہے؟

اگر لیٹن اپنے وحشی نفاذوں اور محنت چینیوں کو جواب دینے کی حماقت کرے گا تو وہ "خانہ جنگی" کے دباؤ میں آکر پس چکا ہوتا۔ بالآخر اس نے کہا تھا مجھ پر جس قدر تعجب اور محنت چینی لگی ہے۔

اس کا جواب دینا تو درکنار، اگر اسے پڑھنے کی کبھی کوشش کرتا تو کچھ وہ جو بیچتے تھے دو اٹے
 دل۔ دکان اپنی بڑھانے، والا معاملہ ہوتا۔ یہی حق الامکان اپنی بہترین کوشش کرتا ہوا
 اور آخر دم تک اسی طرح کوشش جاری رکھوں گا۔ اگر یہ راستی پر ہوا تو انجام کار میرے
 خلاف کیا اور کہا جا رہا ہے۔ سب دفتر بے معنی ہو گا۔ اور اگر یہ غلط اور جھوٹا ثابت ہوا
 تو خدا کی قسم مجھے خود بھی اس سے ذرہ بھر اختلاف نہیں ہو گا جو کچھ میرے خلاف کیا اور
 کہا جا رہا ہے۔“

اس لئے اگر آپ پر ہمارا سب اور بیوقوفانہ محنت مہینہ کی جائے تو اصول پر یاد رکھیے۔
 اپنی بہترین کوشش کیجئے، پھر اپنے پرانا چہرہ نہ پہن کر نکتہ مہینہ کی بارش سے بھیگنے
 کے بجائے اسے راستے اٹلی میں روک لیجئے۔

باب ۲۲۔ اپنا احتساب

میری ایک پرائیویٹ فائل ہے جس پر تم۔ ح مٹھ ہے۔ یہ الفاظ میری حقائقوں
 کا تخفیف ہیں۔ میں اس فائل میں ان ساری حقائقوں کا ریکارڈ رکھتا ہوں جو مجھ سے شرم
 ہوتی ہیں بعض اوقات اپنی یادداشتیں میں اپنے سیکرٹری سے لکھوا لیتا ہوں لیکن بعض
 اوقات وہ اس قدر ذاتی نوعیت کی ہوتی ہیں کہ مجھے ان کے لکھانے میں شرم عموماً
 سرنے لگتی ہے۔ اس لئے انہیں خود ہی لکھتا ہوں۔

اب میں ڈیلی کراسٹی پر بحثہ بنایاں یاد کر سکتا ہوں جو میں نے اپنی حقائقوں کی فائل
 پندرہ سال پہلے لکھی تھیں۔ اگر میں اپنے ساتھ پوری دیا ننداری اور انصاف رہتا تو
 میری کئی فائلیں ان حقائقوں کی یادداشتوں سے بھر گئی ہوتیں۔ شاہ سادہ نے وہ ہزار

سالی پریشہ تجوالفا نا کہتے تھے۔ میں نے حقیقتیں کی ہیں اور بے شمار غلطیاں، بگبنہ بھی میری کیفیت ہے

جب یہ اپنی حالتوں کی نائل نکالنا ہوں اور وہ بارہ ان کتبہ جینیوں اور شہیدوں کو پڑھتا ہوں جو میں نے اپنے متعلق لکھی تھیں وہ مجھے اپنے سخت سے سخت سماعی کو سکھاتے ہیں مدد دیتی ہیں اور اس میں ذیل کاریگی سے محسن وغویں پٹ سکتا ہوں

میں اپنی مصیبتوں کا دوسرے لوگوں کو ذمہ ار سمجھنے کا عادی تھا۔ لیکن جوں جوں میری عمر بڑھتی جا رہی ہے۔ اور شاید عقل دشواری۔ مجھے احساس ہو رہا ہے کہ آخری تجربے میں اپنی ساری مصیبتوں کا ذمہ دار خود میں ہوں۔ اکثر لوگوں کو غیب وہ بڑے ہو جاتے ہیں یہ معلوم ہوتا ہے سینٹ بیلین میں پنویں نے کہا تھا۔ میری کمزورت اور ذراں کی ذمہ داری خود مجھی پر عائد ہوتی ہے۔ اپنا سب سے بڑا دشمن میں آپ سہا ہوں۔ اور خود ہی اپنی جبرتوں کا موجب!

میں ایک شخص کو جانتا ہوں۔ ان کا نام ایچ۔ پی ہول ہے۔ جب وہ اپنی صلاحیتوں اور خامیوں کا اندازہ لگاتا تھا۔ وہ بہت بڑا فن کار بن جاتا تھا۔ جب نیویارک کے ایمپائر بیلڈنگ کے فنکاری سٹوری اس کے ایمپائر کے انتقال کی خبر ۳۱ جولائی ۱۹۴۳ء کے اخبارات میں شائع ہوئی تو والی سٹریٹ شائے ٹیپ آئی کیونکہ وہ امریکی مالیات کا ایک سرکردہ رہنما تھا۔ وہ کمرشل بینک اینڈ ٹریسٹ کمپنی ۵۶ والی سٹریٹ کا چیئرمین اور چھوٹی بڑی بینکار پوریشنوں کا ڈائریکٹر تھا۔ اس نے بالکل معمولی سی تعلیم پائی۔ ایک دیہاتی سٹور کی کلرک نے اپنی زندگی کا آغاز کیا۔ آہستہ آہستہ وہ یہ ایسٹیل کا منیجر بن گیا اور شہرت اور عزت کی منزلیں طے کرنے لگا۔

ایک روز میں نے سٹریٹ ہول سے پوچھا کہ آپ کی کامیابی کی وجوہات کیا ہیں؟

اس نے جواب دیا۔ کئی سالوں سے میرا یہ دستور چلا آ رہا ہے کہ میں دن بھر میں جتنا کام کرتا ہوں اس کا ایک ناکل میں اندراج کرتا ہوں۔ سینچر کی شام کو میرے گھر والے مجھے کسی پرگرام میں شریک نہیں کرتے کیونکہ انھیں علم ہوتا ہے کہ اس روز میں اپنے ہفتے بھر کے کام کا جائزہ لیتا ہوں اور اپنا احتساب کرتا ہوں۔ شام کا کھانا کھانے کے بعد میں اپنے کمرے میں تنہا رہ جاتا ہوں۔ میں اپنی فائل کھولتا ہوں اور دیکھتا ہوں کہ میں نے سووار کی صفحہ سے بے کر اب تک کتنی ملاقاتیں کی ہیں کتنے لوگوں کے ساتھ بحثیں کی ہیں۔ اور کتنے جلسوں میں شریک ہوا ہوں۔ پھر میرے اپنے آپ سے کہتا ہوں کہ فلاں وقت میں نے کیا غلطی کی تھی؟ میں نے کونسا کام ٹھیک کیا تھا اور میں کس طرح مزید اصلاح کر سکتا ہوں؟ بعض اوقات مجھے معلوم ہوتا ہے کہ لا، ہفتہ وار جائزے سے یہ بہت اُداس اور غمگین ہو جاتا ہوں بعض اوقات میں اپنی غلطیوں پر بھونچکا رہ جاتا ہوں۔ تمام وقت کے ساتھ ساتھ ان غلطیوں میں بھی کمی ہوتی گئی۔ احتساب کا یہ سلسلہ کئی سالوں سے جاری ہے اور اس سے مجھے بے پناہ فائدہ حاصل ہوا ہے۔

نعمن ہے کہ اپنے اپنی ہودل نے اپنا نظریہ بن فریٹکلن سے ستھار لیا ہو لیکن صرف اتنا فرق ہے کہ فریٹکلن سینچر کی شام کا انتظار نہیں کیا کرتا تھا۔ وہ ہر رات کو اپنے افعال کا وقت حساب کیا کرتا تھا اسے معلوم ہوا کہ اس میں تیرہ نقائص ہیں۔ ان میں سے تین یہ ہیں کہ وقت ضائع نہ کیا ہے۔ مرنی باتوں پر طیش میں آ جاتا ہے۔ لوگوں سے جھگڑتا اور انہیں جھٹانے کا کوشش کرتا ہے۔ بوڑھے دانائیں فریٹکلن کو احساس تھا کہ جب تک ان خامیوں کو دور نہیں کروں گا۔ میں آگے نہیں بڑھ سکوں گا۔ چنانچہ اس نے معمول بنالیا کہ وہ ہفتے کے ایک روز ایک خامی کو دور کرنے کی کوشش کرتا اور اپنی کامیابیوں کا ریکارڈ رکھتا، اگلے دن دواہنی دوسری بری عادت کو لیتا، اور تعلق منع کرنے کے لئے زور دیتا۔ بن فریٹکلن دو سال تک اپنے نقائص سے نبرد آزما رہا۔ پھر اس میں کوئی تعجب نہیں ہونا چاہیے کہ وہ ہم

محبوب ترین اور بااثر شخصیتوں میں سے تھا۔

البرٹ بیویارٹ کہتا ہے: "شخص ہر روز کم از کم پانچ منٹ کے لئے پرے درجہ کا
احتمق ہوتا ہے، عقلمندی کا تقاضا ہے کہ اس جلد سے آگے نہ بڑھ جائے۔"

پھوٹے آدمی معمولی تختہ چینی پر غصہ نہ کر سکتے ہیں لیکن عقلمند انسان اپنے نکتہ
چینیوں اور محاسلوں اور دشمنوں اور مخالفوں سے کچھ سیکھنے کے متعلق رہتے ہیں۔
دہشت میں کے الفاظ میں کیا آپ نے صرف اپنی لوگوں سے سبق حاصل کئے ہیں جنہوں نے آپ
کی تعریف کی جو آپ کے ساتھ نرمی اور تلافی سے پیش آئے اور جنہوں نے آپ کی تائید اور حمایت
کی کہ کیا آپ نے عظیم ترین سبق ان لوگوں سے نہیں سیکھے جنہوں نے آپ کو دھتکار دیا، آپ
کی مخالفت کی اور آپ کی راہ میں روڑے اٹھائے۔

یہ انتظار کرنے کے بجائے کہ ہمارے دشمن ہمارے کام پر یا ہم نکتہ چینی کریں، ہمیں نہیں
پہلے ہی شکست دے دینی چاہیے ہمیں خود ہی اپنا سخت ترین نقاد بن جانا چاہیے۔ پیشتر اس
کے کہ ہمارے دشمنوں کو ایک لحاظ بھی کہتے سننے کا موقع ملے۔ ہمیں خود ہی اپنی کمزوریاں
اور خامیاں تلاش کر کے اپنی اصلاح کی بنیاد پڑے۔ چارلس ڈارون کا یہی دستور عمل تھا
اس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ جب اس نے غیر فانی کتاب اصل انواع کا سوا دہم ختم کیا، اس
احساس ہوا کہ اس کے تعلق کے انقلابی نظریے کی اشاعت سے ذہنی اور مذہبی حلقوں میں
طوفان برپا ہو جائے گا۔ چنانچہ وہ خود ہی ایسا محاسب اور نقاد بن گیا اور مزید
پندرہ سال تک اپنے مفروضوں کی پڑتال اپنے استدلال پر اعتراضی اور
اپنے نتائج پر تنقید کرتا رہا۔

فرنی کہے کوئی شخص آپ کو اُلٹا پٹا اور گدھا کہہ کر آپ کی تحقیر کرتا ہے۔
آپ کیا کریں گے؟ پیشتر میں آجائیں گے، غصہ ہو جائیگا، لیکن کا دستور عمل یہ تھا، لیکن
کے وزیر جنگ ایڈم ہڈل نے ایک دفعہ کہا کہ "گدھا" اور "اُلٹا پٹا" کا وزیر

مردوں اس لئے ہاراضی تھے۔ کہ لکن اس کے معاملات میں دخل اندازی کر رہا تھا۔ ایک خود غرضی سیاستدان کو خوش کرنے کے لئے ممکن نے چند فوجی دستوں کے تبادلے پر دستخط کر دیے تھے۔ سٹیشن نے لکن کا حکم ماننے سے انکار کر دیا مگر کم کھا کر کہا کہ "لکن" گدھا تھا اور اُلو کا بچھا ہے جو اس نے اُس حکم پر دستخط کئے ہیں۔ پھر کیا ہوا سٹیشن نے جو بچہ گوبارشائی کی قسمی جب لکن کو اس کے متعلق بتایا گیا، اس نے نہایت متانت سے جواب دیا: "اگر سٹیشن کہتا ہے کہ میں گدھا تھا اور اُلو کا بچھا ہوں، تو ضرور ہوں گا۔"

لکن سٹیشن سے ملا سٹیشن نے اسے تائل کر لیا کہ حکم غلط تھا اور لکن نے اسے دہس لے لیا۔ جب لکن کو معلوم ہوا تاکہ تنقید معقول ہے اور دیامنداری اور غلو ص کے جذبے سے کٹ گئی ہے، دم ہمیشہ ان کا خیر مقدم کیا کرتا تھا۔

مجھے اور آپ کو بھی اس قسم کی تنقید کا خیر مقدم کرنا چاہیے کیونکہ ہم چار بی بی میں مزہ سے زیادہ راستی پر ہونے کا دعوے نہیں کر سکتے۔ مخپور ٹور روز ویلٹ جب ہاٹ ہاؤس کو ممبر منتخب ہو گیا اس نے کہا تھا، مجھے تو کم از کم اتنی ہی امید ہے، "حصہ حاضر کے عظیم ترین مفکر آرنشٹن نے اعتراف کیا کہ اس کے ننہو سے فیصدی نتائج غلط ہیں"۔ لے رائے فریال کے الفاظ میں "ہماری نسبت ہمارے دشمنوں کا ہمارے متعلق رائے زیادہ صحیح ہوتی ہے۔"

میں جانتا ہوں کہ یہ بیان اس سے بھی کم گنا زیادہ درت ہو گا۔ لیکن پھر بھی جب میرے الفاظ مجھ پر سخت چلی کرتے ہیں، اگر میں ہوشیار نہ رہوں تو بی بی الفورادہ خود بخود اپنی ملافت کے لئے تیار ہو جاتا ہوں۔ میں اتنا بھی نہیں سوچتا کہ میرا نفاذ کیا کہنے والا ہے جب بھی میں ایسا کرتا ہوں میں اپنے آپ کو بیزار ہو جاتا ہوں۔ ہم تب تنقید اور تنقید

چینی سے نفرت کرتے ہیں اور تعریف و تحسین سے اپنی جھولیاں بھرنے کے خواہشمند نہیں اور ذرا بھی پرواہ نہیں کرتے کہ برہمنوں کے متعلق یہی یا تنقید کے ہم منطق کی مخلوق نہیں بلکہ ہم سب جناب کی اولاد ہیں۔ ہماری منطق ایک شے کی مانند ہوتی ہے جو جذبات کے عین اتنا ایک اور پر آشوب سمندر کی موجوں میں چکومتے کنارے ہے ہم میں اکثر کی اپنے متعلق نہایت اچھی رائے ہوتی ہے جو کچھ کہہ کر اب یہی لیکن آج سے چالیس سال بعد جب ہم تجھے مڑا دیکھیں گے تو ہم اپنی موجودہ سونیتوں کا مذاق اڑائیں گے۔

ولیم ایلن وائٹ اضلاعی اخبارات کا غالباً ممتاز ترین ایڈیٹر تھا۔ اس نے جب تجھے مڑا دیکھا تو پچاس سال پہلے جب وہ نوجوان تھا اس کا خاکہ بدی القاف کیسٹا ہے۔
 ”پھوے سردا... ایک بیوقوف، اعصاب کا شکار... گندم کا جو فرش، نخت پسند نوجوان... آسودہ قسم کی رحمت پسندی کا شیدائی...“ شاید آج سے بیس سال بعد ہم بھی اپنی موجودہ شخصیتوں کے لئے ایسی ہی صفات استعمال کریں گے... یہ بالکل ممکن ہے۔ کون کہہ سکتا ہے؟

”کھیلے ابواب میں کی عرض کر چکا ہوں کہ اگر آپ پر نامناسب اور غیر منقول نکتہ چینی کی جائے تو آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ یہاں میں ایک اور خیال پیش کرتا ہوں۔ جب آپ پر نامناسب نکتہ چینی کی گئی ہو اور آپ کو سخت غصہ آ رہا ہو، کیوں نہیں رک کر اپنے آپ سے کہتے۔ صرف ایک لمٹ... میں سبکل ہونے کا دعوے نہیں کر سکتا۔ اگر دہن سٹائیں مختار کرتا ہے اس کے ۹۹ فیصدی نتائج غلط ہوتے ہیں۔ ممکن ہے کہ میں اسی فیصدی بار غلطی کر رہا ہوں، ممکن ہے کہ میں اس نکتہ چینی کا مستحق ہوں۔ اگر آپ اسے تو مجھے اپنے نکتہ چینی کا شکوہ ہونا چاہیئے اور اس سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

پیپ سٹوڈیوٹ کمپنی کا بہ بڑیڈیٹ چارلس تھان، سمور مرزا حیدر ادا کار بوب ہوپ کو ریڈیو پر پیش کرنے کے لئے دس لاکھ ڈالر سالانہ خرچ کرتا ہے۔ پروگرام کے توصیفی خطوط

کو وہ آنکھ اٹھا کر بھی نہیں دیکھتا لیکن تنقیدی خطوط پر سچے پیمائش شدت سے اصرار کرتا ہے وہ جانتا ہے کہ اس طرح وہ کچھ نہ کچھ سیکھ سکتا ہے۔
 فخر و تکبر ہی ہمیشہ یہ معلوم کرنے کی کوشش کرتی ہے کہ اس کے نظم و نسق میں کیا غرابی ہے انھوں نے مل جل کر یہی اپنے سارے غائبی کو مج کیا اور ان سے کہا کہ وہ کبھی پڑھتے اور تنقید کریں۔

میں ایک ساقی صابن فروش کو جانتا ہوں جو اپنے ادب پر تنقید کرنے کی دعوت دیا کرتا تھا جب اس نے شروع شروع میں کوئٹہ کھینٹ کھینٹا صابن بیچنے کا کام اختیار کیا۔ اور ڈروں کی زینتار بہت سست تھی۔ وہ پریشان تھا کہ کہیں اس کی نوکری نہ جاتی رہے۔ چونکہ وہ جانتا تھا کہ صابن یا تمیت میں کسی قسم کا نقص نہیں اس لئے اس نے اندازہ کیا کہ غلطی خود راسی کی ہوگی۔ جب وہ آدھ ڈھال کرنے میں ناکام رہتا تو وہ یہ جاننے کے لئے دوبارہ ملاؤں اور ملاؤں کا پیکر لگا تا کہ نقص کیا ہے کیا اس کا رویہ بہت مبہم اور واضح ہے کہا اس میں بولے اور پیش کا فقدان ہے بعض اوقات وہ کسی دکاندار کے پاس جاتا اور کہتا۔ یہاں دوبارہ یہاں اس لئے آیا ہوں کہ آپ کے پاس صابن بیچنے کی پیکر کوشش کروا دے سب آپ کا مشورہ اور صلاح لینے آیا ہوں۔ کیا آپ بڑے مہربانی مجھے یہ بتائیگی کہ چند منٹ پہلے جب میں نے یہاں صابن بیچنے کی کوشش کی تھی تو مجھ میں کوئی غرابی تھی تھی سبب مجھ سے کہیں زیادہ تجربہ کار اور کامیاب انسان ہیں سبب مجھ پر تنقید کیجئے، بالکل نہ جھکے، حراف صاف بات کہجئے۔ مجھے سن کر کوئی صدمہ نہیں ہوگا۔

اس فریضے نے اس کے بہت سے دوست بنا دیے اور اسے بلا تھما تھی تھوڑے عرصے میں آپ کے خیال میں پھر اس کا انعام کیا ہوگا یا آج وہ کوئٹہ۔ پانی مولو۔ پیٹ سوپ کمپنی کا پرنٹنگ پریس ہے جو دنیا میں صابن بنانے والی سب سے بڑی کمپنی ہے۔ اس کا نام اسی۔ ایچ۔ ٹی ہے۔ پچاس سالہ تجربہ کے صرف چھ افراد اس کے متعلق ہیں اس سے زیادہ

مقی۔ اس کی سالانہ آمدنی دو لاکھ چالیس ہزار ایک سو اکتالیس ڈالر ہے
 آپجے۔ پی۔ ہول جی فرینکس اور ای آپجے ٹل کے طریق کار کو اپنے نے کے لیے بڑا
 آدھی بننے کی ضرورت ہے اور اب جب کوئی نہیں دیکھ رہا، کیوں نہیں آئیے یہی
 سمجھتے دیکھ کر اپنے آپ سے پوچھتے کہ آپ کا معلق کس جماعت سے ہے؟
 اسی لئے اگر آپ پر نامناسب اور غیر مفول بحث مباحثہ کی جائے تو اصول ۴ یہ ہے :-
 ہم سے جو حماقتیں سرزد ہوں، ہمیں ان کا ریکارڈ رکھنا چاہیے۔ اور اپنی
 منقید آپ کوئی چاہیے جو محکم مکمل ہونے کا دعویٰ نہیں کر سکتے۔ اس لئے
 ہمیں بھی ای۔ آپجے۔ ٹل کی طرح دوسروں کو بے لوث، کار آمد اور تعمیری تنقید
 کی دعوت دینی چاہیے۔

حصہ ششم

تنقید اور نکتہ چینی

خلاصہ

اصول ۱:- نامناسب اور غیر معقول نکتہ چینی اکثر اوقات آپ کی قابلیت کا محض اعتراف ہوتا ہے۔ اکثر اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ آپ دوسروں کے دل میں رشک اور حسد کے جذبات بھرا دیئے ہیں۔ یاد رکھیے کہ کوئی بھی مردہ کتے کو کھڑک نہیں لگاتا۔

اصول ۲:- حتی الامکان پوری کوشش سے کام کیجئے۔ پھر اپنا پرانا چھاتہ پہن کر نکتہ چینی کی بارش سے بھگنے کے بجائے اسے راتے ہی میں روک لیجئے۔

اصول ۳:- ہم سے جو حاکمیتیں سرزد ہوں، ہمیں ان کا ریکارڈ رکھنا چاہیے اور اپنی تنقید آپ کرنی چاہیے۔ جو حکم عمل ہونے کا دعویٰ نہیں کر سکتے۔ اس لئے ہمیں بھی اکا۔ آج عمل کی طرح بے لوث

کارآمد اور تعمیری، حکمت چینی اور تنقید کی دعوت
دینی چاہیے ۔



حصہ ہفتم

لڑکان اور پریشانی

باب ۲۳ : آرام اور لڑکان

اب آپ ماتھے پر ہاتھ رکھ کر یہ سوچیں گے کہ لڑکان کو پریشانی سے کیا تعلق ہے؟
 اس کا جواب یہ ہے کہ لڑکان اکثر اوقات پریشانی کو جنم دیتی ہے یا کہ ان کی پریشانی
 کے آثار ضرور پیدا کر دیتی ہے۔ عظیم طب کا ہر طالب علم کہے گا کہ لڑکان
 جسمانی مداخلت کو کمزور کر دیتی ہے اور معمولی زکام سینکڑوں دوسری بیماریوں کیلئے
 میدان صاف کر دیتا ہے اور عظیم امراض انقبض کا مادہ آپ کو بتائے گا کہ لڑکان آپ کی
 ذہنی مداخلت کو کمزور کر کے خوف اور پریشانی کے جذبات کے لئے رستہ ہموار کر
 دیتی ہے اس لئے لڑکان کا تدارک دراصل پریشانی کا تدارک کرنا ہے۔

کیا میں نے کہا ہے کہ پریشانی کا تدارک کرنا ہے؟ یہ میرا معمولی اہمیت دینے
 کے مترادف ہے، ڈاکٹر ایڈمز نے ایک سراسر سے بھی آگے نکل جاتے ہیں۔ ٹاکٹر
 صاحب نے آرام و سکون پر دو کتابیں لکھی ہیں "قرقی پذیر آرام و سکون"۔ اور آپ کو

ضرور آرام کرنا چاہیے۔ اور شکم کو بونٹری کی کلینک غصہیات کلریا بڑی کے ڈاکٹر کی حیثیت سے انہوں نے میڈیکل پریکٹس و طب میں آرام و سکون کو ڈاکٹری علاج کی حیثیت سے استعمال کرنے کے سلسلہ میں تحقیقات کی ہیں۔ وہ اعلان کرتے ہیں کہ مکمل آرام و سکون کا موجودگی میں کسی قسم کی اعصابی اور جذباتی حالت کا وجود برقرار نہیں رہتا۔ دوسرے الفاظ میں یوں کہا جاسکتا ہے کہ اگر آپ کو آرام و سکون حاصل ہو آپ پریشان نہیں رہ سکتے۔ چنانچہ مکان اور پریشانی دور کرنے کا پہلا اصول یہ ہے۔ اکثر آرام کیجئے مکان سے پہلے آرام کیجئے۔

یہ اس قدر ضروری کیوں ہے؟ اس لئے کہ مکان حیرت انگیز سرعت کے ساتھ جمع ہو جاتی ہے۔ پارک کے تفریح کے بعد ریاستہائے متحدہ و امریکہ کے حکمہ جنگ نے دریافت کیا ہے کہ اگر فوجی آدمی بھی۔ وہ آدمی جو برسوں کی فوج تربیت کے بعد کافی سخت ہو چکے ہیں۔ ہر گھنٹے میں دو منٹ کیلئے اپنا ساز و سامان اُتار کر آرام کریں تو وہ زیادہ اچھی طرح مارچ کر سکے ہیں اور ان کی برداشت کی قوت بڑھ جاتی ہے چنانچہ حکمہ جنگ انہیں ایسا کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ آپ کا دل بھی اتنا ہی تیز اور مستعد ہے جس قدر کہ امریکی فوج کے فوجیوں کا۔ وہ مدد اتنا خون کا تھا ہے کہ اس سے باسافا ریلوے کی ٹینک کا درجہ جاسکتی ہے وہ جو میں گھنٹوں میں اتنی قوت خرچ کرتا ہے جو کہ تین فٹ اونچے پلیٹ فارم پر بیٹھ کر کھڑے پڑھانے کے لئے کافی ہے وہ کام کی اتنی قابل یقین مقدار ستر یا نوے یا سو سال تک کرتا ہے۔ وہ ایسے کسی برداشت کرتا ہے؟ ہمارے میڈیکل سکول کے فاکلٹی والٹر ڈی۔ کان اس کی کوئی تشریح کرتے ہیں۔ اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ ان کا دل ہر وقت کام میں مصروف رہتا ہے۔ حاکم

حقیقت یہ ہے کہ دل برداشتہ کرنے کے بعد فرد آرام لیتا ہے جس میں معمولی رشتہ یعنی ستر مرتبہ فی منٹ سے چلتی ہے۔ دل عموماً چوبیس گھنٹوں میں صرف نو گھنٹے کام کرتا ہے۔ اور اس کے آرام کی مجموعی مقدار پندرہ گھنٹے روزانہ ہوتی ہے :

دوہری جنگ عظیم کے دوران میں انگلستان کا وزیر اعظم ونسٹن چرچل کا سن۔ پچاس سال سے تجاوز ہو چکا تھا لیکن رطاب کی فوج کشی کو کھینے کے لئے وہ روزانہ سولہ گھنٹے کام کرتا تھا اور اس عمل اتنا کام کرنے کا یہ ایک ریکارڈ ہے! اس کا روزانہ ہر روز صبح کے وقت گیارہ بجے تک بستر میں کام کرتا۔ اخبارات پڑھتا۔ آرڈر لکھواتا۔ ٹیلیفون کرتا۔ اور اہم جلسے منعقد کرنا۔ بچ کے بعد وہ ایک گھنٹہ کے لئے بستر پر ہی سو جاتا تا شام کے وقت وہ پھر بستر پر لیٹ جاتا اور آٹھ بجے ڈنر کھانے کے وقت تک دو گھنٹے سو جاتا۔ اس نے نکان کا علاج نہیں کیا! نکان کا علاج کرنے کی فروست ہی نہیں پڑی کیونکہ اس نے اس کا تدارک کیا تھا۔ چونکہ وہ کافی آرام کرتا تھا اس لئے تازہ دم اور مستعد ہو کر دل کی گزرجانے کے بعد دیر تک کام کر سکتا تھا۔

جان۔ راک۔ فیلڈ نے دو غیر معمولی ریکارڈ قائم کئے وہ اپنے زمانے میں دنیا کا امیر ترین شخص تھا اور پھر وہ اٹھانوے سال تک زندہ رہا۔ اس نے یہ کیسے کیا؟ میوک اکی کی بڑی وپریتھی کہ لبی عمر پانے کا رجحان اسے وراثت ملا تھا لیکن ایک اندھی وجہ ہے وہ اپنے دفتری سوز و دہر کے وقت آدھ گھنٹہ قیلو لہ کیا کرتا تھا۔ وہ دفتر کے کون پر لیٹ جاتا۔ اور جب وہ قیلو لہ لہا جوتا۔ تو کوئی شخص بھی خواہ وہ امریکہ کا پرنسپل ہی کیوں نہ ہو۔ جان راک فیلڈ کو ٹیلیفون نہیں بلا سکتا تھا!

ڈینیئل۔ ڈبلیو۔ جوبلین اپنی شاندار کتاب نکان کیوں نہیں مچھتے ہیں۔ آرام کے معنی سرے سے کچھ بک کرنے کے نہیں ہیں۔ آرام اصلاح ہے۔ آرام کے تصور سے

سے دفعی ہی اس قدر اموں کی قوت ہے کہ پانچ منٹ کی چھلکی میں ٹھکان کو دوڑا دیتی ہے۔ اس
ہال کے شہرہ آفاق کھڑی کوئی ایک نے مجھے بتایا کہ اگر یہ دھڑکے وقت کھیل سے پہلے
نہ ملو نہ کروں تو پانچویں انگ میں ہی تھک جاتا ہوں لیکن اگر صرف پانچ منٹ بھی آنکھ دگا
لوں تو خواہ رات تک کھیلتا رہوں بالکل تھکا دٹ محسوس نہیں کرتا ہوں۔

جب میں نے اسیٹونوزہ زور دلیٹ سے پوچھا کہ آپ نے بارہ سال کے عرصے میں اس
قدر جاس پر فکرم کو کیسے پایہ تکمیل تک پہنچایا۔ جبکہ آپ وہاٹس ہاؤس کی ممبر رہی؟
اس نے جواب دیا کہ لوگوں سے ملنے یا تقریر کرنے سے پہلے میں اکثر ایک کرسی یا پٹائی پر
بیٹھ جاتی اور میں منٹ تک آرام کرتی۔

میں نے حال ہی میں ذراں اوتری سے ملو سید اسکو واگراڈن میں اس کے ٹرانگ
روم میں ملاقات کی۔ میں نے اس کے کمرے میں ایک فوجی چارپائی پڑی دیکھی وہی سرور
صبح کے وقت اس پر لیٹ جاتا تھا۔ ذراں اوتری نے کہا: اور اپنے منظر ہرے کے
دوران میں ایک گھنٹہ تک یہ کرتا ہوں اس نے مرید کو تعجب میں ڈالی وہ دینی پچھریں بناتا
ہوں میں اکثر ایک بڑی آرام کرسی پر بیٹھ کر آرام کرتا ہوں اور دو تین دفعہ دس دس منٹ
کے لئے تیلو لکرتا ہوں اس سے میں بہت چسٹ و چالاک ہو جاتا ہوں؟
ایڈمیں کہا کہ تھکاؤ اس کی غیر ضرورت اور اشتغال کی وجہ یہ ہے کہ وہ بہت چالاک

سو سکتا ہے۔

میں نے ہنری فورڈ کی دوسری ساگرہ کے تھوڑے دنوں بعد اس سے ملاقات کی، اسی
دیکھ کر جی رن رہ گیا کہ وہ کسی قدر تندرست اور تازہ دم نظر آ رہا ہے۔ میں نے اس سے اس
راز دریافت کیا کہ جب میں بیٹھ سکتا ہوں۔ میں کبھی کھڑا نہیں ہوتا۔ جب میں لیٹ سکتا ہوں
میں کبھی بیٹھا نہیں رہتا۔

”عظیم جدید کا باپ“ ہمہ میں مان جب بوڑھا ہو گیا، وہ بھی یہی کرتا تھا۔ جب وہ

بھی ایک کالج کا پریذیڈنٹ تھا طلباء سے انٹرویو کرتے وقت وہ کوچ پر بیٹھ کر ہوتا تھا
 میں نے ہالی ووڈ کے ایک ڈائریکٹر کو یہ تکنیک سہ ماہی کی تعریف دی اس نے
 کیا کہ اس سے مجھے بے انتہا فائدہ حاصل ہوا ہے۔ میرا اشارہ جو ایک شرٹنگ کی طرف ہے
 جس کا اب میٹرو گولڈوین۔ میری کپنی کے چوٹی کے ڈائریکٹروں میں شمار ہوتا ہے چند سال
 ہوئے جب وہ مجھ سے ملے آیا۔ وہ جیم جی۔ کے شارٹ پیچر ڈیپارٹمنٹ کے صدر تھا۔
 ایک میٹ اور تھکاوٹ نے اس کا ہاتھ دھکی دیا کہ وہ ٹانگ اور اس کے اوپر
 ہر چیز آزمایا چکا تھا۔ کسی چیز نے اس کی مدد نہ کی۔ میں نے ہر روز تھوڑا سا آرام کرنے کا
 مشورہ دیا۔ کیسے؟ اپنے اسٹاف رائٹرز سے کانفرنس کرتے وقت وہ اپنے دفتر میں
 لیٹ جایا کرے اور آرام کیا کرے۔

دو سال بعد جب میں اس سے دوبارہ ملا۔ اس نے کہا: ایک مجزرہ ظہور پذیر ہو رہا ہے
 میرے اپنے ڈائریکٹر کا یہ خیال ہے پہلی ہی فہرستوں کے لئے خیالات اور تجاویز پیش
 کرتے وقت اپنی کرسی میں کھنچا کھنچا رہتا تھا۔ لیکن اب میں ان جلسوں کے دوران میں اپنے
 کے صوفے پر لیٹ جاتا ہوں۔ اب میری حالت اتنی بہتر ہو گئی ہے کہ کچھلے بیس سال میں کبھی
 نہیں برتی ہنگامہ۔ میں پہلے کی نسبت روزانہ دو گھنٹے زیادہ کام کرتا ہوں۔ لیکن شادی
 کبھی تھکتا ہوں؟

ان اصولوں کا آپ پر کیسے اطلاق ہوتا ہے اگر آپ ٹینوگرافری تو آپ ایڈیٹ
 یا اس کا گولڈوین کی طرح دفتر میں قیلولہ نہیں کر سکتے۔ اگر آپ اکاؤنٹنٹ ہیں تو اپنے مالک
 کے ساتھ مالی امور پر بحث کرتے ہوئے آپ صوفے پر لیٹ نہیں سکتے۔ اگر آپ کسی چھوٹے
 شہر میں رہتے ہیں اور اپنا چھوٹا کمر جا کر کھاتے ہیں تو آپ کچھ کے بعد دس منٹ تک تیلور
 کر سکتے ہیں۔ امریکہ کے سابق وزیر جنگ جارج مارشل کا یہ دستور تھا۔ اس نے ہوس
 کیا کہ جنگ کے زمانے میں وہ امریکہ کی فوج کو ہدایات دینے میں اس قدر مصروف رہتا تھا

کہ اس کے لئے صبر کو آرام کے بغیر چارہ نہیں۔ اگر آپ کی عمر پچاس سال سے زائد ہو چکی ہے، پھر بھی آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ آرام کے لئے وقت نہیں نکال سکتے، تو میں قلمبردار ممکن ہو۔ اپنا سدا لائف انشورنس خرید لیجئے۔ ان دنوں احوال کثرت سے جھجھکیا اور اچانک ۱۰ اور ۲۰ کی نوجوان بیوی کو آپ کے معیے کی ضرورت ہے تاکہ وہ کچھ فوجی مرد سے شادی کر سکے۔

اگر آپ دوپہر کے وقت قبلور نہیں کر سکتے تو کم از کم اتنا تو کر سکتے ہیں کہ کھانا کھانے سے پہلے ایک گھنٹہ کے لئے ٹیٹ جائیں۔ یہ دسکی اور سوڈے کے ایک گلاس زیادہ ارزاق رہتا ہے اور اس سے ۵۰۴۶ گنا موثر۔ اگر آپ چار پانچ یا چھ بجے کے قریب ایک گھنٹہ کے لئے اٹھ کر ٹیکس کو آپ اپنی حیات بیداری میں ایک گھنٹہ بعد نانا اضا فہ کر سکتے ہیں۔ کیوں؟ کیسے؟ کیونکہ رات کے کھانے سے پہلے ایک گھنٹہ کی چھکی رات کے پھر گھنٹوں کی نیند سے مل کر مجموعہ رات گھنٹے۔ آٹھ گھنٹوں کی مسلسل نیند سے کہیں بہتر ہے۔

اگر کوئی جسمانی مزدور آرام کے لئے زیادہ وقت نکالتا ہے تو وہ زیادہ کام کر سکتا ہے۔ جیتلبر سٹی کی کمی کے ساتھ سائنسی انتظامیہ انجینئر کی حیثیت سے کام کرتے ہوئے زیادہ کمزور نے اسے ثابت کیا ہے جب اس نے دیکھا کہ مزدور سارے بارہ گن لوہا کی گس کے حساب سے کرائے کی گاڑیوں پر ہوتے ہیں اور دوپہر تک تھک کر چرچو جاتے ہیں۔ اس نے سکان کے تمام مشورہ عناصر کا سائنسی مطالعہ کیا اور اس کے بعد دعویٰ کیا یہ مزدور ایک دن میں سارے بارہ گن نہیں بلکہ سینتالیس گن لوہا لاد سکتے ہیں اس کے حساب کے مطابق اگر مزدور روزانہ چار گن بھی کام کریں، پھر بھی وہ سکان محسوس نہیں کریں گے اور اس نے اسے ثابت کر کے دکھایا۔

مشینوں نے ایک مزدور کی میڈیٹ کو منتخب کیا، اسے روک ٹوک کے مطابق کام کرتا تھا ایک شخص روک ٹوک کے کھڑا ہو گیا اور سکیڈٹ کو کہتا۔ اب مٹھا، اٹھاؤ اور چلو۔ اب

بیچو جلاؤ اور آرام کرو۔۔۔۔۔ اب چلو۔۔۔۔۔ اب آرام کرو۔
 پھر کیا ہوا؟ اکیسے سکیڈٹ نے سینتالیس مین بن لوہا اٹھایا اور باقی مزدوروں نے نی
 کسی سڑ سے بارہ بی۔ اور ان تین سالوں کے دوران جب تک ٹیلر فریڈرک نے سیکسٹیم کے بل
 راجہ وہ عملی ہمیشہ کی رفتار پر کام کرتا رہا۔ سکیڈٹ اس میں اس لئے کامیاب ہو گیا کہ وہ
 تھکنے سے پہلے آرام کر لیتا تھا۔ وہ ایک گھنٹے میں قریباً پچیس منٹ کام کرتا اور پچیس منٹ
 آرام، وہ کام کے بجائے آرام زیادہ کرتا تھا پھر بھی وہ دوسروں کی نسبت تقریباً چار گنا کام
 کرتا تھا، کیا محض سوائی اور سکاسٹی بات ہے؟ آپ خود اس ریکارڈ کے متعلق فریڈرک ڈینسلو
 ٹیلر کی کتاب سائنسی نظم فوس کے اصول پڑھ سکتے ہیں۔
 میں پھر دہراتا ہوں۔ آپ بھی دہی کیجئے جو فریڈرک کرتے ہیں۔ اکثر آرام کیجئے۔
 دہی کیجئے جو آپ کا دل کرتا ہے۔ تھکنے سے پہلے آرام کیجئے اور آپ اپنی حیات بیداری
 میں ایک گھنٹہ کا اضافہ کر سکیں۔

باب ۲۲۔ تفریح اور آرام

آپ سن کر شاید حیران ہوں گے لیکن حقیقت یہ ہے کہ اکیلا دماغی کام کو نہیں تھکا
 سکتا آپ کو شاید یقین نہیں آیا؟ لیکن چند سال ہوئے سائنس دانوں نے یہ دریافت کرنے کی
 کوشش کی تھی کہ کام کی حقیقتی اور روز بروز ال مساجیت۔۔۔۔۔ تھکان کی سائنسی تعریف۔
 یہ کم پچھنے پر زور دینا دماغ کتنے عرصے تک محنت کر سکتا ہے۔ خود ان سائنس دانوں کو تو راجہ
 ہوا جب انہیں معلوم ہوا کہ خون کی گردش کے دوران میں جب دماغ فعال ہوتا ہے تو کسی قسم کی
 تھکان محسوس نہیں کرتا، جب کوئی مزدور کام میں مصروف ہو، آپ اگر اس کی رگوں سے خون

مکالمی تو آپ کو اس میں تکان کے نہر اور تکان کی فصول کی فراوانی نظر آئے گی۔ اگر آپ شام کے وقت کسی بلرٹ آئیں مٹاؤں کے جسم سے خون نکال کر دیکھیں تو اس میں کئی قسم کی تکان کا پتہ نہیں ملے گا۔

جہاں تک دماغ کا تعلق ہے یہ کام اٹھ بلکہ بارہ گھنٹوں کے بعد بھی اتنی ہی تیزی سے اپنا زخمی انجام دے سکتا ہے جتنا کہ آغاز کار کے وقت۔ دماغ سرسرا تھک ہے۔ پھر آپ کیوں تھک جاتے ہیں؟

ماہرین امرانی انفس کا دعویٰ ہے کہ ہماری تکان زیادہ تر ہمارے دماغی اور جذباتی رویے کی تاج ہوئی ہے انگلیت تکان کا ایک ممتاز ماہر امرانی انفس ہے۔ اسے ہڈی نیلڈاچ کتا "قوت کی نفیات میں کہتا ہے، ہماری تکان کے سوتے زیادہ تر ہمارے ذہنی سرچشموں سے پھوٹتے ہیں۔ وہ حقیقت ظاہر بانی سرچشموں کا وجود شاذ ہی ہوتا ہے۔"

امریکی کا ممتاز ترین ماہر امرانی انفس ڈاکٹر اے۔ اے برل اس سے بھی ایک قدم آگے نکل جاتا ہے۔ اس کا دعویٰ ہے کہ تندرست کامل الوجود مزہ دور کی تکان سونی صاف غیبی اعمال (FACTOR) کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ان اعمال سے ہمارا مطلب جذباتی اعمال سے ہے۔

کئی قسم کے جذباتی اعمال کامل الوجود ریاضت، مزدور کو تھکا دیتے ہیں؛ مسرت؛ اطمینان؛ تناعت؛ نہیں؛ کبھی نہیں؛ بوریت؛ غفلت؛ بیکاری؛ مجبلیت؛ تشویشی؛ پریشانی؛ بدولی۔۔۔ یہی جذباتی اعمال ہفتہ روزہ مزدور کو زکام اور نزلے کا شکار بناتے ہیں۔ اس کی قوت پیداوار کو گھٹا دیتے ہیں اور اسے اعصابی سر درد کے ساتھ گزرتھو دیتے ہیں۔ جی ہاں، تم تھک جاتے ہیں کیونکہ ہمارے جذبات و احساسات ہمارے جسم کے اندر جذباتی کشمکش اور اعصابی تناؤ پیدا کر دیتے ہیں۔

میرٹھوپینٹن لائف انشورنس کمپنی کی طرف سے تکان پر ایک کتابچہ شائع کیا گیا تھا،

اس اعصابی تھکان کا علاج کیا ہے؟ آرام: آرام: آرام: کام کرتے وقت آرام کرنا سیکھئے!

سہل، نہیں، آپ کو زندگی بھر کی عادی بدنی پڑی گی۔ لیکن یہ تبدیلی اس کی مستحق ہے کہ اس کے لئے کوشش کی جائے، کیونکہ اس سے آپ کی ساری زندگی منقلب ہو سکتی ہے۔
 دیم جیمر اپنے معقول منسلک تفریح میں کہتا ہے ضرورت سے زیادہ اعصابی تناؤ، تشنج،
 اعصابی سخت ہو جانا، بے کوفی دے اٹھنا اور اندازِ الجھن۔ — ایجنوں کی بری
 عادی ہیں۔ اس کم و بیش ہرگز کوئی اور چیز نہیں۔ تپنے اور کھینے رہنا ایک عادت
 ہے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آرام پہنچانا بھی ایک عادت ہے۔
 بری عادی چھوڑی جاسکتی ہیں اور اچھی عادی اختیار کی جاسکتی ہیں۔

آپ کیسے جسم کو آرام پہنچاتے ہیں؟ اپنے دماغ سے شروع کرتے ہیں! اعصاب؛
 آپ کو کہیں سے بھی نہیں شروع کرنا چاہیے۔ ہمیشہ اپنے ہاتھوں کے جسم کو ڈھیلا چھوڑ
 کر آرام کیجئے۔

چلئے، ہم کوشش کرتے ہیں۔ صحت آپ کو سمجھانے کے لئے گویا کیسے کیا جاتا ہے۔ ہم آپ
 کی آنکھوں سے شروع کرتے ہیں۔ اس پیر کے کوڑھے، جب آپ سرے پر پہنچ جائیں پتہ
 آنکھیں بند کر لیجئے اور عادی سے نہیں کہتے۔ چلو، چلو، کھینچنے مت رہو، تیریاں
 ست پڑھاؤ، چلو، چلو۔ ان الفاظ کو ایک منٹ تک بار بار آہستہ آہستہ کہئے۔
 ... آپ انکس کے کہنے کی خبر سنیں گے کہ بعد آپ کی آنکھوں کے پتہ آپ کی اطاعت
 کر رہے ہیں۔ آپ صحت کو کہیں گے کہ جیسے غیر مری طاعت ہے آپ کو صحت و دور کردہ ہے
 خواہ آپ کو کتنی بھی ناقابلِ یقین نظر آئے لیکن یہ حقیقت ہے کہ اس ایک منٹ میں آپ
 اور صحت کے فن کی بھی آپ کے ہاتھ آگئی ہے اور آپ نے اس کا تجلید پایا ہے۔

بجائے بڑوں و ائمہ، کاندھوں، ٹانگوں، چہرے کے ہر جسم کے سارے پٹھوں کے متعلق کر سکتے ہیں لیکن سب سے اہم عضو آنکھ ہے اور اس پر آپ کو خاص توجہ دینی چاہیے۔ آنکھ کو یونیورسٹی کے فاکلٹی ایڈمنڈ جیکبسن نے آنکھ کی اہمیت پر اس حد تک زور دیا ہے کہ اگر آپ کی پھول کو کل طور پر آراستہ بنائیں تو آپ اپنی ساری مشکلات بھول سکتے ہیں۔ انھوں نے کشیدگی کو سکون پہنچانے کی آنکھوں کو اس نے ان کی اہمیت حاصل ہے کیونکہ جتنے اعصابی قوتیں ہمارا سارا جسم نروں کرتا ہے ان کا ایک چوتھائی حصہ ان کی آنکھیں صرف کر دیتا ہے، یہی وجہ ہے کہ ہلکے سے آنکھ دھونے سے بھی کھڑکی کی کشیدگی میں مبتلا ہو جاتے ہیں، وہ اپنی آنکھوں پر لگا دیا وہ دباؤ ڈال رہے ہوتے ہیں۔

مشہور ناول نگار وکٹوریہ کیسٹن نے کہا کہ بچپن کے زمانے میں مجھے ایک بوڑھا شخص ملا اس نے اپنی زندگی کا اہم ترین سبق سکھایا۔ بہت دیر میں یہ تھی کہ وہ کی کہیں گر پڑی تھی۔ اس کے نگاہوں پر غور فرمیں اور کھائی پر چوڑا لگتی تھی۔ اس بوڑھے آدمی نے اسے اٹھایا۔ وہ ایک زلزلے میں سرکس کا سفر کر رہا تھا، اسے جھاڑ پونچھ کر وہ واپس اس لئے زخمی ہوئی کیونکہ تم آرام کرنا نہیں جانتی تھیں۔ یہیں اس طرح خیال کرنا چاہیے تھا۔ کہ جیسے تم پرانی مسلی ہوئی کھانسی چھلکی جواب ہو۔ آؤ میں تمہیں اس کا طریقہ بتا دوں :

اس ہونٹے شخص نے دیکھا کہ وہ آرام کر رہا تھا اور دوسرے بچوں کو گرتا پھلتا لگا، اور تھلا بازیاں کھانا سکھایا وہ بھی ہر وقت یہاں رہتا کہ تار مار تم اپنے آپ کو پرانی مسلی ہوئی کھانسی چھلکی جواب نہیں کرو۔ پھر تم آرام کر سکو گے :

آپ خواہ کہیں بھی ہوں تنہائی کے لمحہ میں آپ اپنے اعصاب کو آرام دے سکتے ہیں۔ صرف اتنا کیجئے کہ آرام پہنچانے کی کوشش مت کیجئے۔ آرام پریم کی کوشش اور کھاناؤ کی نفی کرنا ہے۔ آرام اور سکون کے متعلق سوچئے۔ پھر اپنی آنکھوں اور اپنے چہرے کے اعصاب کے آرام کے متعلق سوچئے جو نئے شروع کیجئے اور بار بار کیجئے۔

”جو..... چلو..... چلو..... چلو..... آرام کو ثنوت کو اپنے چہرے کا اعصاب سے اپنے جسم کے ہر کوئی طرف بہتی ہوئی غموں کیجئے، اپنے آپ کو بچے کی طرح بچھپائو، آنا دنیا کی بجائے۔
 بچم کے سر میں یہ گانے والی عظیم ہولناکیاں گھسی گھسی کا یہی دستور عمل تھا، میں جیب سے نئے بچے بتاؤ، میں اکثر دیکھا کرتی تھی کہ لڑکیاں گانے سے پہلے ایک کرکٹ پر بیٹھ جاتی اور اس طرح اپنے اعصاب کو آرام دلاتی۔ اس کا پھل جتنا اس قدر ڈھیلا ہوتا کہ وہ فی الواقع خیر و نظر آتا۔ نہایت قابل تعریف طریق کار۔ اس سے وہ سنگاپور داخل ہوتے وقت بہت زیادہ اعصابی ہونے سے بچ رہتی اور تھکا دہشت غموں سے بڑھتی۔

مندرجہ ذیل پانچ تجویزیں ہیں جو آپ کو آرام پہنچانے کے عمل میں مدد دیں گی۔
 ۱۔ اس موضوع پر ڈاکٹر ڈیوڈ ہیر وڈ شک کا کتاب ”عصابی کشکلی کا تدارک بہترین کتاب ہے اسے فوراً پڑھئے۔

۲۔ تنہائی کے لمحات میں آرام کیجئے۔ اپنے جسم کو پرانی جراب کی طرح ڈھیلا چھوڑ دیجئے جس میں کام کر رہے ہوں، یہ اپنی میز پر ایک پرانی جراب رکھ لیتا ہوں۔ یہ مجھے یاد دلاتی ہے کہ مجھے کس قدر ڈھیلا ڈھالا رہنا چاہیئے۔ اگر آپ کے پاس سر پرست جراب نہیں تو بلی ٹیک رپے گی۔ کیا آپ نے دھوپ میں سوئے بڑے بڑے کو کبھی اٹھایا ہے؟ اس کے دونوں سرے کیلے اخبار کی طرح خلیہ ہوتے ہیں، ہندوستان کے جو کیوں کا بھگت بھی خیال ہے کہ اگر آپ آرام کے غنیمت پر عبور حاصل کرنا چاہتے ہیں تو کمانی کو خوب غصے دیکھئے میں نے کبھی کوئی تیار نہیں کیجی تھی، میری ہیروز اعصابی کشکلی کی شکار ہو رہا ہے خواہی ہمیشہ کی اور غصے کے نامور مدی میں مبتلا ہو۔ اگر آپ بھی اس عمارت سے بچنا چاہتے ہیں تو بلی کی طرح آرام کرنا سیکھئے؟

۳۔ جتنا تک ممکن ہو آرام وہ حالت میں رہیئے۔ یاد رکھیئے کہ کھنچا ہوا جسم کندھوں میں دردناک اعصابی کشکلی پیدا کرتا ہے۔

۴۔ روزانہ چار پانچ مرتبہ اپنا عا سبہ کیجئے اور اپنے آپ سے کہئے۔ گیمیں اپنے کام کو حقیقت سے زیادہ مشکل بنا رہا ہوں؟ میں جو کام کر رہا ہوں کیا اس میں وہ عصبانیت بھی استعمال کر رہا ہوں جن کا اس کے ساتھ کوئی تعلق نہیں؟ اس سے آپ کو آرام کرنے کی نادات اختیار کرنے میں مدد ملے گی۔ اور مٹر ڈیوڈنک کے الفاظ میں جو لوگ نفیات کو اچھی طرح

جانتے ہیں ان کے لئے ایک یہ عادت (دو عادتوں) سے زیادہ عزیز اور قیمتی ہے۔
۵۔ دن ختم ہونے کے بعد پھر اپنا عا سبہ کیجئے اور اپنے آپ سے پوچھیے۔ میں کس قدر

تھکا ہوا ہوں؟ اگر میں تھک گیا ہوں تو اس کی وجہ وہ دماغی کام نہیں جو میں نے کیا ہے بلکہ وہ اسلوب ہے جسے میں نے کام کرنے میں اختیار کیا تھا۔ ڈیفنل ڈبلیو جی لین کہتا ہے دن ختم ہونے کے بعد میں اپنی کارروائی کا جائزہ لیتا ہوں لیکن اس چیز سے نہیں کہ میں کس قدر تھک گیا ہوں بلکہ اس پر سوچے کہ میں کس قدر تھکا ہوا تھا۔ اس سے حل کر وہ کہتا ہے۔ دن ختم

ہونے پر محب میں خالص طور پر تنہا محسوس کرتا ہوں یا جب میرا چڑچڑاہٹ پن ثابت کرتا ہے کہ میرے اعصاب تھک چکے ہیں تو مجھے لگتا ہے کہ یہ عادیہ صوفی ہوتا ہے کہ یہ تنہائی غمزدہ اور کسرت دونوں اعتبار سے بریکر لگتی ہے۔ اگر ہر شخص اس سبق کو سیکھے تو کھنچاؤ اور اعصابی کشمکش کی وجہ سے وقوع پذیر ہونے والی اموات کی شرح زنتار راتوں رات ختم ہو جائے گی۔ اور پھر پیشانی اور سرکان کہتے ہیں۔ اتنے لوگ ہمارے پاگل خانوں اور المعذوبین اور نعلت افزاء مقامات پر نہیں آئیں گے!

باب ۲:- عورت کی خوبصورتی کا راز

گذشتہ خزاں کے موسم میں ایک روز بری فین کا رو دنیا میں اپنی قسم کی ایک انوکھی طبی کلاس کے سیشن مضامینات، یہ شریک ہونے کے لئے ہوائی جہاز پر بوسٹن پہنچی طبی کلاس، جی ہاں یہ کلاس ہفتے میں ایک بار بوسٹن ڈپنسری میں ٹھہرتی تھی اور جو مریض اس میں شرکت کرتے تھے ان میں سے پہلے ان کا عمل طبی معائنہ کیا جاتا ہے لیکن درحقیقت یہ کلاس ایک نفسیاتی کلینک ہے۔ اگرچہ مریضوں کی طرح اسے عملی نفسیات کی کلاس کہا جاتا ہے۔ پہلے اس کا نام "خیالیت پر تذبذب والے تعلیم کا گاہ" تھا۔ اور یہ نام اس کے اوپن ممبر نے تجویز کیا تھا، اس کا حقیقی مقصد ایسے لوگوں کے پینا ہے جو پریشانی کے مریض ہوں اور ان میں سے ایک گزیر تھراڈ جذبہ باقی طور پر پریشان خانہ دار خواتین کی ہوتی ہے۔

پریشانیوں کی یہ کلاس کیسے شروع ہوئی؟ ۱۹۸۲ میں ڈاکٹر جوزف ایچ پریٹ نے جو رویم اولر کے شاگرد رہ چکے ہیں، دیکھا کہ بہت سے بیرونی مریض جو بوسٹن ڈپنسری میں آتے ہیں، جہاں جسمانی اعتبار سے ان میں کئی قسم کا نقص نہیں ہوتا لیکن عملی طور پر ان میں وہ ساری علاماتیں موجود ہیں جنہیں بدن قبول کر سکتا ہے۔ "وجع مفصل" (جوڑوں کا درد) سے ایک

عورت کے ہاتھ سے اس قدر بچر چکے تھے کہ وہ عملی طور پر بالکل ناکارہ ہو گئے تھے۔ ایک دوسری خاتون سردی سے کئی سالوں سے دردناک علامتوں کی تکلیف میں مبتلا تھی اور وہ حقیقتاً ان دردوں کو قبول کرتی تھیں لیکن جہاں تک جسمانی اعتبار سے دیکھا گیا۔ اتنا ہی مکمل طبی معائنوں کے بعد بھی ان عورتوں میں کئی قسم کا نقص نظر نہ آیا۔ پرانے خیالات کے بہت سے ڈاکٹروں کی رائے کے مطابق یہ سب کچھ محض تخیلی۔ ذہنی پیداوار تھا۔

لیکن ڈاکٹر پریٹ نے اندازہ لگایا کہ ان مریضوں سے یہ کہتا ہے کہ وہ کبھی چلے جاؤ اور اسے بھول جاؤ۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوا، وہ جانتے تھے کہ ان میں کئی گزیر

خود میں بیمار رہنا پسند نہیں کرتیں اور اگر اپنی تکلیفوں کو بھلانا آسان نہ تھا تو وہ خودی ایسا کر سکتی تھیں۔ پھر کیا کیا جائے؟

انہوں نے اپنی کلاس شروع کر دی۔ جہاں ضمنی طور پر طبی متاثرین اپنے ٹکوک و شبہات پیش کرتے۔ چنانچہ اس کلاس نے مجھے دکھائے! اسے شروع ہوئے اٹھارہ سال ہو چکے ہیں اور اس عرصہ کے دوران میں ہزاروں مریض اس میں شریک ہو کر معیشت ہو چکے ہیں۔ بعض مریض کئی سالوں سے اس کلاس میں اس باقاعدگی سے شرکت کر رہے ہیں۔ جیسے وہ کر رہے ہیں جانے کے عادی ہیں۔ میری شریک کار کو ایک خاتون کے ساتھ ذات چیت کرنے کا سوتھلا، جو نو سال میں شاید ہی کبھی غیر حاضری ہوگی۔ اس غور نے بتایا کہ جب میں پہلے پہل اس کلینک میں گئی، مجھے پورا یقین تھا کہ مجھے گردوں یا دل کی کوئی بیماری ہے۔ میں اس قدر برائیاں اور کینچی کھینچی رہی تھی کہ بعض اوقات میری لہجہ و آواز بھی زائل ہو جاتی اور مجھے پابند سے بچنے کے دورے پڑنے لگتے۔ لیکن آج سمجھ اپنے اور پورا بھروسہ ہے۔ میں بہت خوش اور باطل تندرست ہوں۔ بظہر وہ چالیس سال کے لگ بھگ معلوم ہوتی تھی۔ لیکن اس کی گودی اس کا ایک پوتا سوراہا تھا۔ اس نے کہا میں غانگی امور کے تعلق اس قدر پریشان رہا کرتی تھی۔ لیکن اس کلینک میں آکر مجھے معلوم ہوا کہ اس احمق تھی کہ جو پریشانی رہا کرتی تھی یہاں میں نے پریشانی پر غالب آنا دیکھا اور اب میں پوری دیانتداری کے ساتھ کہہ سکتی ہوں کہ میری زندگی بالکل پرسکون اور غیر متلاطم ہے۔

کلاس کی طبی مشیر ڈاکٹر روزہل فرڈنگ نے کہا کہ میرے خیال میں پریشانی کو معاذ رب کرنے کا بہترین علاج یہ ہے کہ آپ اپنی مشکلات کو کسی ایسے شخص کے سامنے بیان کریں جس پر آپ بھروسہ کر سکتے ہوں۔ ہم اتنے پیچیدہ دائمی دیکھنا سہا سہا کہتے ہیں۔ اس نے کہا مریض یہاں آکر اپنی مشکلوں کا تفصیل سے اظہار کر سکتے ہیں اور اس طرح وہ ان کے ذہن سے خارج ہو جاتی ہیں۔ پریشانیوں کے تعلق خود ہی سوچتے رہتے، اور انہیں اپنے تنگ مددگار بننے سے گریز

اعصابی انجین پیدا ہوتی ہیں، ہم سب کو ایک دوسرے کی ٹیکھوں میں شریک ہونا پڑتا ہے
ہیں اپنی پریشانیوں کو بانٹنا ہوتا ہے۔ ہیں یہ عموماً کرنا پڑتا ہے کہ دنیا میں کوئی ایسی جگہ ہے
جو ہماری شکایتیں سننے کے لئے تیار اور انہیں سمجھنے کے قابل ہے۔

میری شریکِ کار نے دیکھا کہ جب ایک عورت نے اپنی پریشانیوں کا اظہار کیا اس کا بڑا
ہلکا ہو گیا اور اس نے بڑا سلون محسوس کیا، وہ خانگی شکایتیں گھری ہوئی تھی۔ جب اس نے
شرعاً میں اپنی زبان کھولی۔ اس کی حالت ایک بند مچھٹے کی سی تھی۔ پھر جوں جوں وہ بولنے لگی
رفتہ رفتہ وہ سلون محسوس کرنے لگی اور اپنی گفتگو کے اعتدال پر وہ فی الواقع مسکرا رہی تھی۔
کیا اس کی اُلجھن ختم ہو گئی تھی؟ نہیں یہ اتنی سہل نہیں۔ پھر تبدیلی کیسے پیدا ہوئی؟ کسی سے
باتیں کر کے دل کا بوجھ ہٹا کر نے سے، تھوڑا سا مشورہ اور انسانی ہمدردی حاصل
کرنے سے درحقیقت یہ تبدیلی الفاظ نے پیدا کی تھی۔ الفاظ۔ جو وسیع و بے پایاں دنیا
تقدیروں کے عالم ہیں۔

نفسیاتی تحلیل بھی کسی حد تک الفاظ کا اسی معاون قوت پر مبنی ہے۔ آزاد کے زمانے
سے لے کر آج تک کے تخلیقی ماہرین جانتے ہیں کہ صرف باتیں کر کے اپنی داخلی پریشانیوں
کے سکون حاصل کیا جاسکتا ہے ایسا کیوں ہے؟ ممکن ہے کہ بولنے سے ہم زیادہ بہتر سمجھتے
اور بہتر مشاہدہ حاصل رہتے ہوں۔ صحیح جواب کوئی بھی نہیں جانتا لیکن ہم اتنا جانتے ہیں کہ
”اسے باہر تھوکنے یا اسے چھاتیوں سے باہر نکالنے سے بہتر تقریباً فوراً سکون مل جاتا ہے۔
اسی لئے جب ہمیں انگریزیتہ کوئی مذہباتی اُلجھن پیش آئے، کیوں نہ ہم کسی کو تلاش کر کے اس
کے پاس اسے اظہار کریں؟ لیکن میرے کہنے کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ ہمیں جو کوئی بھی ملے، ہم
اس کے پاس شکایت کرنے، روتے اور جھینٹنے لگیں اور اپنے آپ کو دوسروں کے
دوبال جان جائیں، پہلے ہمیں یہ ملے کہ دنیا چاہئے کہ ہم کس پر اعتبار کر سکتے ہیں، پھر اس کے
لغات کا وقت مقرر کریں خواہ وہ کوئی ہمارے شے طالع ہو، خزینہ ہو، قریبی ہو یا دوست

ڈاکٹر مڈوکیل، پادری ہویا نووی، امیر ہویا دزیر، ہیں اس شخص سے کہنا چاہیے "یہ کتاب کا مشورہ چاہتا ہوں، میں ایک انجمن کی رفتار ہوں اور میں چاہتا ہوں کہ آپ اسے نہیں۔ شاید آپ مجھے کوئی مشورہ دے سکیں، اگر آپ نہ بھی دے سکیں پھر بھی میں جو کچھ کہنا چاہتا ہوں اگر آپ اسے بیٹھ کر سنیں میں مجھے کافی مدد مل سکتا ہے۔"

سلام اگر آپ دیانتداری سے محسوس کرتے ہیں کہ آپ کسی سے بھی بات نہیں کر سکتے پھر اس آپ کو مشورہ دوں گا کہ آپ انجمن تحفظ حیات کی طرف رجوع کریں۔ اس انجمن کا بوشن ڈیپنسری سے کسی قسم کا تعلق نہیں، لیکن دنیا میں اپنی نوعیت کا یہ بھی ایک واحد ادارہ انوکھا ادارہ ہے۔ شروع شروع میں تو اس کی تشکیل خود کشیدیوں کے انداد کا مقصد سامنے رکھ کر کی گئی تھی لیکن وقت کے ساتھ ساتھ اس کے کام کا دائرہ وسیع ہوتا گیا اور محبت زندہ اور جذباتیت کے شکار انسانوں کو روحانی مشورے بھی دینے لگی۔ اس انجمن کی سیکرٹری مس لونا۔ بی۔ بوشل ہیں اور بوشل اس انجمن سے مشورہ لینے آتے ہیں، وہ ان کے ساتھ انٹرو وکرتی ہیں کچھ عرصہ ہوا میری مس بوشل کے ساتھ بات چیت ہوئی تھی۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ اس کتاب کے تاریخی کے استفسارات کا جواب دینے میں مجھے خوشی محسوس ہوگی۔ اگر آپ انجمن تحفظ حیات ۵۰۵ پنچویں اوریونیویسٹی ایک شہر کوٹھیں تو آپ کے خط اور آپ کی مشکلات کو بردہ اخفا میں رکھا جائے گا اور آپ کو دیانتدارانہ مشورہ دینے کی کوشش کی جائے گی۔ میری ایماندارانہ رائے یہ ہے کہ اگر آپ واقعی طور پر کسی شخص سے مل سکیں اور اس سے اپنا درد دل کہیں تو آپ کو بہت سکون اور اطمینان قلب حاصل ہوگا۔ اگر ایسا نہیں کر سکتے تو پھر اس انجمن کو کیوں نہیں سکتے؟

بوشن ڈیپنسری کلاس کا اصول اور بیان کیا جا چکا ہے۔ لیکن یہاں کچھ اور اصول درج کئے جاتے ہیں جنہیں خانہ دار خواتین اپنے گھروں کی چار دیواری کے اندر استعمال کر سکتی ہیں۔
۱۔ فالو ان گیزر مطالعہ کے لئے ایک نوٹ بک رکھئے۔ آپ کو وہ رائل سٹوڈ

یہ ذاتی طور پر جو غلطیاں یا اقتباسات اپنی کریں، آپ کے جذبات کو ابھاریں
 انہیں اس نوٹ مجھ سے میں درج کر لیجئے اور جب کسی روز آپ محسوس اور اس میں ہوں تو آپ
 نے جو کچھ اس نوٹ تک میں لکھا تھا ہے اسے پڑھیے، اس سے آپ کو ایسا غم اور کد کا
 دور کرنے میں بخود ہی بہت مدد فرمے گی۔ پوسٹن ڈپنٹری کے بہت سے مریض ایسی نوٹ
 لکھیں سالوں سے رکھتے چلے آ رہے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ انہیں زہنی غذا چاہی رہی ہے۔
 ۲۔ دوسرے عمل کی غامیوں کو اتنی زیادہ اہمیت نہ دیجئے، ایقیناً آپ کا شرعیہ
 اور غلطیوں سے پرہیز نہیں ہے! اگر وہ دیکھتا ہوتا تو وہ کبھی آپ سے شادی نہ کرتا ٹھیک
 ہے نہ کہ کبھی کسی کی بیوی بہت پریشان اور دھشت زدہ ہوتی جاری تھی۔ وہ ہر وقت اسے موت
 اور ڈانٹ ڈپٹ کرتی اور اس میں نقصان کھاتی رہتی تھی۔ جب اس سے پوچھا گیا کہ اگر تمہارا
 شوہر مر جائے تو پھر کیا کرو گی؟ اس سے اس کے تصور سے ہی اس قدر صدمہ ہوتا کہ فوراً بیٹھ کر
 اور اپنے شوہر کی خوبوں کی ایک طویل فہرست لکھ ڈالی۔ جب آپ بھی اچھی بار محسوس کریں کہ
 آپ کی ہشامدی کسی ظالم اور بے رحم مرد سے ہو گئی ہے تو آپ بھی اس طریقے پر کیوں نہیں عمل
 کرتیں؟ ممکن ہے کہ اس کی خبریوں کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ اس نتیجے پر پہنچیں کہ وہ ایسا
 آدمی ہے جس سے لی کہ آپ کو خوشی ہوگی!

۳۔ اپنے پڑوسیوں میں دلچسپی لیجئے، جو لوگ آپ کے محلے کی زندگی کے راز و
 بریں ان کے ساتھ دوستانہ اور فیاضانہ سلوک لیجئے۔ ایک بار عورت جو اپنے آپ کو اس
 قدر تنہا محسوس کرتی تھی کہ اس کا کوئی دوست نہیں ہے، اسی سے کہا گیا کہ اچھی بات آپ کو
 جو شخص ملے اس کے متعلق کہانی نہ کرنے کی کوشش کیجئے! وہ اپنے محلے کے جن لوگوں سے
 ملتی تھی ان کے متعلق کہانی کا پس منظر اور ترتیب تیار کرنے لگی۔ اس نے یہ تصور کرنے کی کوشش
 کی کہ ان کی زندگیاں کیسی ہوں گی۔ یہ تو آپ سمجھ ہی گئے ہوں گے کہ اس نے سب سے پہلا کام
 یہ کیا کہ وہ جہاں کہیں بھی دوسرے لوگوں سے ملے۔ ان سے باتیں کرنے لگتی تھی۔ اور

آج نہ صرف اس کی تکلیفوں کا علاج ہو چکا ہے بلکہ وہ خوش باش، چست و چالاک اور مکمل انسانی شخصیت ہے۔

۴۔ رات کو سونے سے پہلے اگلے روز کا پروگرام بنالیں۔ بوسن ڈسپنری کلاس میں معلوم ہوا کہ بہت سی خانہ دار خواتین گھر، نوکام کالج کے غیر مختتم پیکر سے پریشان اور شکستہ حال رہتی ہیں۔ ان کا کام کبھی ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتا وقت کا احساس نہ رکھتی ہیں۔ پراسرور رہتا ہے۔ پریشانی اور محنت کے احساس کو دور کرنے کے لئے یہ تجویز پیش کی گئی کہ وہ رات کو سونے سے پہلے اگلے روز کا پروگرام بنالیا کر سی نتیجہ کیا نکلا؟ کام زیادہ ہونے لگا۔ ضرورت کی تلاش کرنے اور خوبصورت بننے کے لئے وہ یہ تھوڑا بہت وقت ضرورت نکالنا چاہیے۔ میرا ذاتی خیال ہے کہ جب کسی عورت کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ

خوبصورت نظر آ رہی ہے تو اسے اعصاب کے ساتھ بہت کم تعلق رہ جاتا ہے۔ مسکینے! اور سخی۔ کشیدگی اور تکیان سے گریز کیجئے۔ آرام کیجئے! آرام کیجئے!

کشیدگی اور تکیان آپ کو قبل از وقت بوڑھا بنا دیتے ہیں۔ آپ کی تازگی، حسن اور لطافت کو نسا کر دیتے ہیں۔ میری شریک کار بوسن ڈسپنری کلاس میں موجود تھی اور میری فیئر پالی۔ اچھا۔ جاسن آرام و سکون کے اصولوں کی تشریح کر رہے تھے۔ جن کا میں پہلے زکر کر چکا ہوں۔ وہ منٹ بہت آرام و سکون لی یہ ورزشیں کرنے کے بعد میری شریک کار اپنی کبھی پہی بیٹھے بیٹھے تقریباً سو گئی! اس حجابی آرام پر اتنا زور کیوں دیا جاتا ہے؟ کیونکہ ڈاکٹر جانتے ہیں کہ لوگوں کے دماغوں سے پریشانی کے خیالات دور کرنے کے لئے ضروری ہے کہ وہ آرام اور تفریح کریں۔

چونکہ آپ نہانہ دار خاتون کی حیثیت سے آرام کریں گی، آپ کو ایک بڑی سہولت حاصل ہے۔ آپ جب چاہیں لیٹ سکتے ہیں اور آپ فرش پر بھی لیٹ سکتی ہیں! یہ بہت

معلوم تو عجیب ہوگا لیکن حقیقت ہے کہ آرام کے لئے مفت فرش پیرنگوں والے بستر کی نسبت بہتر ہے یہ زیادہ مہافت پیدا کرتا ہے اور ریڑھ کے لئے بہت سودمند ہے۔
ذیل میں ورزش کے کچھ طریقے درج کئے جاتے ہیں، انہیں ایک ہفتہ تک آسانیاں اور دیکھئے کہ میرا آپ کے لئے کیا کرتے ہیں۔

۱۔ جب کبھی آپ مکان میں کسی فرش پر سیر سے لیٹ جائیے، جس قدر ہو سکے اپنے آپ کو کھینچئے، اگر چاہیں تو لوٹ بھی لگا سکتے ہیں یہ روزانہ دو بار کھینچئے۔
ب۔ اپنی آنکھیں بند کر لیجئے جیسا کہ پروفیسر جانسن تجویز کرتے ہیں۔ اپنے آپ سے کچھ اس قسم کے جملے کہنے کی کوشش کیجئے، سر پر سورج چمک رہا ہے آسمان صاف ٹھکان قمری اور درخشاں ہے، فطرت خاموش ہے اور دنیا پر رعنائی بھائی ہوئی ہے اور اس فطرت کی بیٹی کی حیثیت سے کائنات کے ساتھ آم جھاگ ہوں، یا اس سے بہتر یہ ہے کہ دعا مانگئے:

ج۔ چونکہ ہانڈی چوٹھے پر پڑھی ہوئی ہے اور آپ کے پاس آسان دقت نہیں کہ فرش پر لوٹ لگائیں تو کسی یہ بھی اور غت کر ہی پڑھیں گے بھی وہی مطلب مل سکتا ہے۔ معری جسم کی طرح کر ہی ہر بالکل سیر سے جھٹ جائیے، پتھیلیوں کو اپنی رانوں کے سرور پر چھو دیکھئے اور ہاتھوں کو آرام کرنے دیجئے۔

د۔ اب آہستہ آہستہ پاؤں کی انگلیوں کو اکڑائیے۔ پھر انہیں آرام کرنے دیجئے اپنی ٹانگوں کے عصاب کو اکڑائیے۔ اور انہیں بھی آرام کرنے دیجئے۔ یہی عمل اور پر کی طرف اپنے جسم کے سارے اعصاب کے ساتھ دہرائیے یہاں تک کہ آپ گروں تک پہنچ جائیں۔ پھر اپنے سر کو تیزی سے اوپر اٹھو گھمائیے جیسے یہ نمی کوئی فٹ بال ہو، اپنے اعصاب سے کہتے جاتے رہو پچھلے باب میں جیسے کہا تھا، پلو..... پلو.....

۸۔ یہ آہستہ آہستہ سانس کھینچ کر اپنے اعصاب کو تسکین پہنچائیے۔ نیچے سے خوب

گہرا سانس کھینچے۔

ہندوستان کے جوگی ٹھیک کہتے ہیں، اھباب کو تسکین پہنچانے کے لئے موزوں اور
نسب طریقے سے سانس نکالنا ایک بہترین دریافت شدہ طریقہ ہے

۹۔ اپنے چہرے کی بھریوں اور سلوٹوں کے متعلق سوچئے اور ان سب کو تسکین پہنچانے
کی کوشش کیجئے۔ اپنی بھنودوں اور منہ کے کناروں پر پریشانی اور اضطراب کی تسکینیں
محسوس کریں، انھیں ڈھیلے کرنے کی کوشش کیجئے۔ روزانہ دو دفعہ یہ عمل دہرائیے اور مگر
کہ آپ کو باتش کرانے کے لئے تسکینی حسن کدے میں جانے کی ضرورت ہی نہ پڑے ممکن ہے
کہ تسکینیں اندر باہر سے بالکل معدوم ہو جائیں!

باب ۲:۔ چار مفید عاداتیں

۱۔ اپنی میز پر صرف وہی کاغذات رکھیے جو فوری توجہ کے مستحق ہوں

اور غیر ضروری چیزیں اکٹھا نہ کیجئے۔

رولینڈ۔ ای۔ ڈیمز پریذیڈنٹ ساکراگو اینڈ نارٹھ ویسٹرن ریلوے کہتے ہیں: اگر کوئی

شخص اپنی میز کو فوری توجہ کے مستحق کاغذات کے سوا باقی غیر ضروری چیزیں نہ رکھے

سے صاف کر دے۔ تو اس کا کام بہت آسان اور لکھنا ہو جائیگا۔ میں اسے کچھ طعنانہ داری

کہتا ہوں۔ یہ اچھی کارگزاری کی طرف پہلا قدم ہے۔

اگر آپ کبھی دانتوں کی کڑیوں کی لاٹری میں جائیں تو آپ کو چھپت پرائگریزی

شاعروں کے پانچ الفاظ سنقوش نظر آئیں گے۔

ترتیب کائنات کا پہلا اصول ہے۔

کارہ ہاں کا بھی پہلا اصول ترتیب ہی ہونا چاہئے۔ لیکن کیا ایسا ہے؟ ایک عام تاجر کی میز پر اتنے کاغذات کا انبار لگا ہوا ہوتا ہے۔ جو اس نے کئی ہفتوں سے نہیں دیکھے ہوتے۔ رینو اور لینز کے ایک پبلشر نے مجھے بتایا کہ ”میرے سیکریٹری نے ایک روز میرے صاف کی ادر اسے وہاں سے ایک ٹائپ رائٹر کا سو دو سال سے نائب تھا؟“

جواب نہ دیئے ہوئے خطوط، رپورٹوں اور رسیدوں سے آتی ہوئی میز کا نظارہ بھی پریشان کن، الجھنیں، کشیدگی اور جذباتی کھنچاؤ پیدا کرنے کے لئے کافی ہے بلکہ اس سے بھی بدتر۔ سلسل یا دو دفاتی کہ ہزاروں کام پڑے ہوئے ہیں اور انہیں کرنے کے لئے کوئی وقت نہیں۔ آپ کو پریشان کر کے نہ صرف جذباتی الجھنوں اور نجان کا سبب بن سکتی ہے بلکہ آپ کو خون کے دباؤ، اختلاج قلب اور معدے کے ناسوروں میں بھی مبتلا کر سکتی ہے۔

ڈاکٹر جان ایچ۔ ٹکس پر فیسر کیمبرج کی اسکول آف میڈین، ہنسلوینا یونیورسٹی نے دھاتھنیورائسس — نامیاتی مرض کی پیچیدگیوں کی حیثیت سے — ”امریجن میڈیکل ایسوسی ایشن کی نیشنل کنفرنس“ کے سامنے ایک مقالہ پڑھا۔ اس مقالے میں انہوں نے مرض کی حالت میں کیا کرنا چاہیے؟ کے عنوان کے تحت گیارہ شرطیں گنوائیں۔ اس فہرست کی پہلی شرط یہ ہے۔

”فرض یا ذمہ داری کا احساس اپنے سامنے ان چیزوں کا غیر مختتم سلسلہ جنہیں پھر طور تکمیل تک پہنچانا ہے۔“

لیکن اپنی میز کو صاف کرنے اور کوئی پروگرام بنانے کی ابتدائی کارروائی آپ کو ”فرض یا ذمہ داری کے احساس“ اپنے سامنے چیزوں کا غیر مختتم سلسلہ جنہیں پھر طور تکمیل تک پہنچانا ہے۔ سے گریز کرنے میں آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے؟ علم امراض انفس کا مشہور ماہر ڈاکٹر ویم۔ ایل۔ بیڈراک ایک مضمون کا ذکر کرتا ہے۔ جس نے اس سادے مشورے پر عمل کر کے اعصابی شکست کو ٹال دیا۔ ”وہ مضمون شاکاگو کی ایک بڑی کاروباری فزم کا منتظم

تھا۔ وہ ایک روز ڈاکٹر سید لڑکے پاس آیا۔ وہ بہت پریشان، مضطرب اور اعصاب زدہ نظر آتا تھا۔ وہ جانتا تھا کہ وہ اعصابی شکست کی طرف جا رہا ہے لیکن وہ کام بھی نہیں چھوڑ سکتا تھا۔ وہ دوپاٹ تھا۔

”بب شیفس مجھے اپنی کہانی سننا رہا تھا۔ سید لڑکے کا ہے۔ سیلیفون کی کھنٹی بھی آواز ہسپتال سے آرہی تھی۔ مہاشے کو مٹوسی کرنے کے بجائے میں نے اسے اسی دھت بشادیا کیونکہ سختی الامکان میں اپنے امور کو وقت پر کرنے کا عادی ہوں۔ ابھی میں نے ریسور رکھا ہی تھا کہ کھنٹی پھر بھی اس وقت بھی مداخلہ ضروری تھا۔ اور میں پھر بات کرنے لگا۔ تیسری مداخلت اس وقت ہوئی جب میرا ایک رفیق کا ایک مریض کے متعلق مشورہ لینے آیا تھا۔ جس کی حالت بہت نازک تھی۔ جب میں اس سے نہیٹ چکا، میں اپنے ملاقاتی کی طرف متوجہ ہوا۔ اور اس نے زحمت اٹھا کر کھینچنے کی مدد فرمائی۔ اس کے برعکس اس کا چہرہ چمک رہا تھا اور اس پر بالکل ہی مختلف قسم کا اظہار تھا۔“

”ڈاکٹر صاحب، معافی مانگ کر مجھے شرمندہ نہ کیجئے۔ اس شخص نے ڈاکٹر سید لڑکے سے کہا۔ میرا خیال ہے کہ میں ان دنوں منٹوں میں کچھ گیا ہوں کہ میرے اندر خرابی کیا ہے۔ میں اپنے دفتر واپس جا رہا ہوں اور اپنے طریق کار پر نظر ثانی کروں گا۔۔۔۔۔ لیکن جانے سے پہلے میں آپ کی میز دیکھنا چاہتا ہوں۔ آپ برا تو نہیں مانیں گے؟“

ڈاکٹر سید لڑکے نے اپنی میز کی دراز میں کھول دیں۔ سیلیائی کے خطوط کے سوا وہاں کچھ بھی نہیں تھا۔ یہ تو بتائیے۔ ”مریض نے دیکھ کر کہا۔ آپ اپنی غیر معمولی چیزیں کہاں رکھتے ہیں؟“

”بالکل ختم! ڈاکٹر سید لڑکے نے جواب دیا۔

”اور جن خطوط کا جواب نہیں دے سکتے انہیں کہاں رکھتے ہیں؟“

”بھئی، جواب دے دیتا ہوں!“ ڈاکٹر سید لڑکے نے اسے بتایا کہ ”میرا برا اصول ہے کہ کسی کسی

ایسے خط کو نہیں رکھتا تھا جس کا جواب نہ دے لوں۔ میں فوراً اپنے سیکریٹری کو جواب لکھا دیتا ہوں۔^۱ بعد ازاں شخص نے ڈاکٹر ٹیلر کو اپنے دفتر میں آنے کا دعوت دی۔ وہ بدل چکا تھا، اور یہی حال اس کی میز کا تھا، اس نے اپنی میز کی درازی کھول کر دکھائی ان کے اندر کوئی غیر مکمل چیز نہیں تھی۔ چھ ہفتے ہوئے اس شخص نے کہا میرے دو مختلف دفتر، میں چھ مختلف میز پر تھیں اور وہ سب کی سب غیر مکمل کام سے اٹی پڑی تھیں اب سے لے کے بعد میں یہاں آیا اور انہیں رپورٹوں اور پرائے کاغذوں کے انبار سے مٹا کر دیا۔ اب یہی ایک میز پر کام کرتا ہوں، ہوں ہوں کام آتا جاتا ہے۔ میں اسے نپٹا جاتا ہوں اور اسے جمع ہونے نہیں دیتا کہ دو مجھے پریشان اور مضطرب کرتا رہے لیکن سب سے تعجب خیز بات ہے کہ میں بالکل صحت یاب ہو گیا ہوں۔ میری صحت میں اب کسی قسم کی ترقی نہیں ہے۔

۱۔ مجھے کی پیریم کورٹ کے سابق چیف جسٹس چارلس ایونز سہار کے الفاظ میں زیادہ کام کرنے سے اتنے لوگ نہیں مرتے جتنے آتش، پراگندگی اور پریشانی سے مرتے ہیں۔ ہاں اپنی پراگندہ قوتوں اور مضامین کا وجہ سے، کیونکہ انہیں کام کجی ختم ہونا نظر نہیں آتا۔ ۲۔ کاموں کو ان کی اہمیت کی ترتیب سے سمجھئے۔

۱۔ گاہک گھر سردی کے دانی سہی۔ اہل ڈو فرنی کہا کرتے تھے۔ مجھے یہ پڑا نہیں کہ مجھے امیر داروں کو کیا تنخواہ دینی پڑے گی لیکن میں دو ملاہیتوں کا ہونا نہایت ضروری سمجھتا ہوں۔

۲۔ ملاہیتیں یہ ہیں۔ اول سوچنے کی صلاحیت - دوم کاموں کو ان کی اہمیت سے ترتیب سے کرنے کی صلاحیت -

چارلس لیمن نے بالکل اولیٰ حیثیت سے اپنا زندگی کا آغاز کیا۔ بارہ سال کے عمر

وہ پیپ کا ڈنٹ ٹکینی کے پریذیڈنٹ بن گئے۔ ان کی سارا نہ تنخواہ ایک لاکھ ڈالر تھی اور اس کے علاوہ دس لاکھ ڈالر ان کی الگ کمائی تھی۔ وہ کہتے ہیں کہ میری کامیابی کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ میں اپنے اندر ان صلاحیتوں کو جلا دینے کی کوشش کی جنہیں ہنری ایبل ڈورفل اس قدر ناگزیر سمجھتے تھے۔ وہ آگے بڑھ کر کہتے ہیں "چھل تک مجھے یاد ہے۔ میں ہمیشہ پانچ بجے صبح اٹھنے کا عادی ہوں کیونکہ اس وقت کسی دوسرے وقت کی نسبت میں زیادہ اچھی طرح سوچ سکتا ہوں۔ زیادہ اچھی طرح سوچ سکتا ہوں۔ ان کا پروگرام اور کاموں کو ان کی اہمیت کی ترتیب سے کرنے کا منصوبہ بنا سکتا ہوں۔"

امریکہ کا ایک انتہائی کامیاب بیمہ فروش فریکلین میگر اپنا دن کا پروگرام بنانے کے لئے پانچ بجے صبح کا انتہائی نہیں کرتا۔ وہ رات ہی کو سوچ لیتا ہے کہ اگلے دن کیا کرنا ہے، کوئی منزل تک پہنچنا ہے، کتنی رقم کی پالیسیاں بیچنی ہیں، اگر وہ مطلوبہ رقم کی منزل تک نہ پہنچ سکے۔ تو اسے اگلے دن میں جمع کر دیا جاتا ہے۔ اور عین اہمیت پر۔

یہ طویل تجربے کی بنا پر چاہتا ہوں کہ ہر شخص ہمیشہ کاموں کو ان کی اہمیت کی ترتیب کے مطابق نہیں کر سکتا۔ لیکن میں اتنا ڈنٹ سے کہہ سکتا ہوں کہ بہت بہتر ہے کہ کام کرنے سے پہلے پروگرام بنالیا جائے، بہ نسبت اس کے کہ آپ کام میں بھی جیسے ہوئے ہوں اور فی البدیہہ پروگرام بھی بنا رہے ہوں۔

اگر ہمارے روزانہ اس سخت اصول کو نہ اپنائے گا تو میں کاموں کو اولیٰی فرمیت میں کر دوں۔ تو شاید وہ مصنف کی حیثیت سے نامور رہتے اور ساری زندگی تک کے صرف خود اپنی ہی رہتے۔ انہوں نے روزانہ پانچ صفحے لکھنے کا منصوبہ بنایا تھا۔ اس منصوبے اور اس منصوبے پر عمل کرنے کے ختم مہینہ نے انہیں کامیابی کی منزل پر پہنچایا۔ اس منصوبے نے انہیں ذہل شکن سالوں تک پانچ صفحے روزانہ لکھنے پر آمادہ کیا۔ اگرچہ ان نوسالوں میں انہوں نے صرف تیس ڈالر کمائے۔ تقریباً ایک ہنس روزانہ۔

۱۲۔ جب آپ کو کوئی مسئلہ پیش آئے، اور آپ کے پاس فیصلہ کرنے کے لئے فوری حقائق ہوں تو اس کا وہیں اور اُسی وقت فیصلہ کیجئے، فیصلوں کو تعویق میں مت ڈالئے۔

میرے ایک سابق طالب علم، آنجنابی بیچ، پی ہورل نے مجھے بتایا کہ "جب میں یو۔ ایس۔ شیل کے ڈائرکٹروں کا بورڈ کارکن تھا، بورڈ کے جلسے عموماً بہت طویل طویل ہوتے تھے بہت سے مسائل کے متعلق بحث کی جاتی لیکن کچھ بہت کم جانا اور نتیجہ یہ ہوتا کہ بورڈ کے ارکان کو رپورٹوں کے پسند سے گھرے جانے پڑتے تاکہ وہ ان کا مطالعہ کر سکیں۔" آخر کار مٹر ہورل نے بورڈ کے ممبروں کو آمادہ کر لیا کہ ایک وقت میں ایک ہی مسئلے پر بحث کی جائے اور اس کے متعلق کسی فیصلے پر پہنچا جائے اس معاملے میں تقویٰ تاخیر، التواء کچھ نہیں ہو سکتا۔ بیشک یہ فیصلہ کیا جائے کہ مزید حقائق جمع کئے جائیں، یا یہ کہ اس کام کو کیا جائے یا نہ کیا جائے لیکن فیصلہ ضرور کیا جائے انہوں نے یہ بات مان لی اور کسی دہرے سے کچھ ٹرنے سے پہلے ایک سلسلے کے فیصلہ ہونے لگا یا اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ کام بہت جلد نظر آنے لگا کیلنڈر صاف ہو گیا۔ اب ممبروں کے لئے یہ فوری نہ رہا کہ وہ رپورٹوں کے انبار اٹھا کر گھر لے جائیں جن چیزوں کے متعلق فیصلہ نہیں ہوتا تھا ان پر پریشان ہونے کی ضرورت نہیں تھی۔

یہ اصول نہ صرف یو۔ ایس۔ شیل کے ڈائرکٹروں کے لئے اچھا ہے بلکہ میرے اور آپ کے لئے بھی۔

۴۔ تنظیم، مجروسہ اور نگرانی کرنا سیکھئے۔

بہت سے تاجر بول اندر وقت موت کا شکار ہو جاتے، ایسی کمزوری انہوں نے دہروں کو ذمہ واریاں سوچنے کا گمن ہیں کیا ہوتا۔ وہ ہر کام خود ہی کرنے پر آمرا کرتے ہیں۔ ان کا انجام؟ تھکاوٹ اور انتشار ان پر حاوی ہو جاتے ہیں، وہ عجلت، پریشانی، تڑپ اور

جذباتی کشمکش کے احساس سے مغلوب ہو جاتے ہیں، دوسروں کو ذمہ داریاں سونپنے نہیں
 سیکھنا بہت مشکل ہے، میں جانتا ہوں کیونکہ خود میرے لئے یہ مشکل تھا بہت مشکل غلط قسم کے
 لوگوں کو ذمہ داریاں اور اختیارات سونپنے سے مجھ سے نتائج ظاہر ہوتے ہیں، مجھے ان
 کا تجربہ ہو چکا ہے لیکن اگر کوئی کاروباری منظم مکان، پریشانیوں اور جذباتی کشمکشوں سے
 محفوظ رہنا چاہتا ہے تو اسے اختیارات دوسروں کو دینے ہی پڑتے ہیں، خواہ وہ کتنے
 ہی شخص (اور اہم کیوں نہ ہوں)۔

جو شخص ایک وسیع کاروبار قائم کر رہا ہے لیکن تنہا، بھروسہ اور نگرانی کرنا نہیں جانتا
 وہ عملاً پچاس پچیس سال کی عمر میں اختلاجِ قلب میں مبتلا ہو جاتا ہے، پریشانیاں اور
 افکار اس کو کھٹا کھٹا کر اندر سے کھکھک کر دیتی ہیں اور وہ رفتہ رفتہ حسرتناک موت کی
 آغوش میں چلا جاتا ہے۔ آپ کو کوئی مخصوص مثال چاہیے؟ اپنے مقامی اخبار میں اموات
 کی خبریں پڑھیے۔ آپ کو یقین آجائے گا۔

باب ۲:- بوریٹ

تھکن کی ایک بڑی وجہ بوریٹ ہے اس کی وضاحت کے لئے ہم سٹیونگرافٹس کی
 مثال لیتے ہیں جو آپ کی گلی میں رہتی ہے۔ اسے ایک روز تھکن سے پوریہ ہو کر گھر پہنچی
 اس کے جوڑے جوڑے تھکاوٹ کے آثار ہو پیدا تھے اور وہ فی الواقع تھکی ہوئی تھی
 اس کے سر میں درد ہو رہا تھا اس کی گردن دھڑکی تھی، وہ اس قدر تھکی ہوئی تھی کہ کھانے
 کا انتظار کئے بغیر سو جانا پڑا تھی۔ اپنی ماں کی التجا پر وہ کرسی پر بیٹھ گئی۔ اسے جی

طیفون کی گھسی بجی۔ کوئی دوست لڑکا! رقص پر جانے کی دعوت! اس کی آنکھیں چمکے لگیں! اس کی روح بلند یوں پر پرواز کرنے لگی! وہ مجھ سے اپنے کمرے میں گئی، اپنا بہترین نیلا گاؤن پہنا اور تین بجے صبح تک ناچتی رہی جب آخراً گھر پہنچی تو وہ ذرا بھی تھکن محسوس نہیں کر رہی تھی۔ فی الواقع وہ اس قدر کشفیت اور سرور تھی کہ اسے اپنی آنکھوں میں زندگی محسوس نہیں ہو رہی تھی۔

آٹھ گھنٹے پہلے جب الائنس تھک چکی تھی اور اس کی بات بات سے تھکن کا اظہار ہوتا تھا۔ کیا وہ تھکی ہوئی تھی؟ ہاں وہ تھکی ہوئی تھی کیونکہ وہ اپنے کام سے بور ہو چکی تھی اور شاید زندگی سے بھی لاکھوں ہزاروں ایسی الائنس اور میں اور انھیں میں نے آپ بھی کبک ہو سکتی ہیں۔ یہ ایک محدود حقیقت ہے کہ جذباتی شقت کی بجائے تھکن پیدا کرنے میں عام طور پر جذباتی

رویے کا زیادہ ہاتھ ہوتا ہے چند سال ہوئے ڈاکٹر جوزف ای۔ ہارمیک۔ بی۔ ایچ ڈی نے "نفسیاتی دستاویزات" میں اپنے تجربات کی روشنی میں بتایا گیا تھا کہ بوریٹ کیے تھکن پیدا کرتی ہے۔ ڈاکٹر ہارمیک نے طالب علموں کے ایک گروہ پر کچھ تجربے کئے ہیں کے متعلق وہ جانتا تھا کہ انھیں ان تجربوں سے کوئی دلچسپی نہیں ہوگی۔ نتیجہ؟ طالب علموں نے تھکن اور خمار محسوس کیا۔ سرور و چڑچڑاہٹ پن اور آنکھوں کے بوجھل ہونے کی شراکت کی۔

بعض حالتوں میں تو ان کے ہاتھ بھی خواب ہو گئے۔ کیا یہ سب کچھ "تخیل" تھا؟ نہیں۔ ان طلباء کے استحقاق ٹیسٹ ملے گئے۔ ان ٹیسٹوں نے یہ ثابت کیا کہ جب کوئی شخص بور ہو جائے تو جسم کے خون کا دباؤ اور آکسیجن کا صرف فی الواقع گھٹ جاتا ہے اور چونکہ وہ شخص اپنے کام میں دلچسپی اور لطف محسوس کرنے لگے، سارا استحصال فی الفور اپنا کام شروع کر دیتا ہے

جب ہم کوئی دلچسپ اور سنسنی خیز کام کر رہے ہوتے، یہ ہم شادی تھاواٹ محسوس

کرتے ہیں۔ میں نے حال ہی میں کینیڈا کی چٹانوں میں پھیلے ہوئے میس کے گرد و نواح اپنی چھٹیاں
مناسبتیں میں کئی روز تک کولن کیریج کے کنارے ٹراوٹ پھیلیاں پکڑا رہا۔ میرے سر
کے ساتھ اونچی اونچی جھڑیاں نکھڑائیں۔ میں مکڑیوں کے گھٹنوں کے ساتھ ٹھکڑا کر رکھا تھا۔
گھاس پھوس اور پتھروں کے ساتھ جدوجہد کرتا۔ لیکن آٹھ آٹھ گھنٹوں کے بعد بھی نہ
تھک گیا کیوں؟ اسی لئے کہ میرے جذبات میں ہلچل مچی ہوئی تھی اور میری روش شگفتگی کے
احساس سے غمور ہوتی تھی۔ مجھے ایک اعلیٰ کامیابی سے چھ کٹ تھروٹ ٹراوٹ پکڑنے کا
احساس ہوتا تھا لیکن فرض کیجئے کہ میں پھیلیاں پکڑتے پکڑتے بور ہو جاتا۔ پھر آپ کے خیال میں
میرے حالات کیسی ہوتی؟ سات ہزار فٹ کی بلندی پر میں اتنی مشقت کے کام سے تھک کر چور ہو جاتا۔
کوہ پیرانی جیسی تھکا دینے والی سرگرمیوں میں بھی بوریت آپ کو سخت کام کے بس زیادہ
تھکا سکتی۔ مشراج۔ اس سنگ میں پریڈیٹنٹ فارمرز اینڈ سیکٹس سینیٹر بن گئے۔
ایپریل میں مجھے ایک واقعہ سنایا جو اس بیان کی مستقل تفسیر ہے۔ جولائی ۱۹۶۲ء میں
حکومت کینیڈا نے کینیڈا کی الپائن کلب سے کہا کہ وہ ہزاروں ویز کی فوج کے ارکان کو کوڑہائی
کا تربیت دینے کے لئے رہنا چاہیے۔ ان سپاہیوں کو تربیت دینے کے لئے جو رہنا
منتخب کئے گئے۔ ان میں سٹرنگ میں بھی شامل تھے۔ کیریج سب رہنا نہیں۔ اسے اسٹورنگ ٹنگ
کے پیٹے میں تھے۔ رہنا تو وہ پہاڑی کرتے کرتے ان نوجوان فوجیوں کو گلیشیئروں اور برف کے
میدانوں سے دوڑ چاہیں فٹ کی ایک صاف عمودی چٹان پر سے گئے جہاں انہیں سر ہل پاؤں
رکھنے کے پیچھے پیچھے اور ہاتھ ٹکالنے کے خطرناک سوراخوں کی مدد سے چڑھنا تھا
وہ کینیڈا کی چٹانوں میں پہل کی چوٹی وائس پریڈیٹنٹ کی چوٹی اور سٹرنگ بوہوادی کی بڑی چوٹیوں
پر چڑھے پندرہ گھنٹے کی کوہ پیمائی کے بعد یہ نوجوان جو زمانہ شباب سے گزر رہے تھے
داہر اٹھنوں نے انہیں ابھی چھ مہینے کی جان توڑ فوجی تربیت کا کورس ختم کیا تھا۔ کھانسی سے چوچو

سٹراوٹ ایک قسم کی مچھلی ہے جو میٹے پانی میں پائی جاتی ہے اور جس کا گوشت بہت لذیذ ہے۔

ہو چکے تھے۔

کیا ان کی تکان کی وجہ یہ ہے کہ انہوں نے ان اعضاء کو استعمال کیا جو فوجی تربیت نصحت نہیں ہوئے تھے؟ کوئی شخص بھی جو تھوڑی بہت فوجی تربیت حاصل کر چکا ہو ان کی وہ سوال نامہ انا اڑائے گا، وہ تکنسین سس لے چور ہوئے تھے۔ کہ وہ کوہ پیما ہی سے دہرہ چلے گئے۔ وہ اس قدر تھک گئے تھے کہ ان میں سے اکثر تو کھانے کا بھی انتہا کر کے بغیر ہی سو گئے، لیکن بہما۔ جوان خوبیوں سے دکنی دکنی تلخی تلخی ٹرکے تھے، کیا وہ بھی تھک گئے تھے؟ ہاں، لیکن تھک کر چور نہیں ہوئے تھے۔ ان رہنماؤں نے پیٹ بھر کر کھانا کھایا اور کھٹوں دن کے تجربوں کے متعلق باتیں کرتے جاتے رہے۔ وہ چور نہیں ہوئے تھے کیونکہ انہیں کوہ پیما میں دھپتی تھی انہیں اپنے نام میں لطف آ رہا تھا:

جب ڈاکٹر ایڈورڈ تھارن ڈانک پر فیسر کو لمبیا یونیورسٹی تھکن پرتجے کر رہے تھے، انھوں نے کچھ جوانوں کو مختلف لمبسیوں میں مشغول رکھ کر تقریباً ایک سفتے تک بیدار رکھا۔ کافی تحقیق و تفتیش اور چھان بین کے بعد ڈاکٹر تھارن ڈانک نے رپورٹ پیش کی کہ کام میں لے جانے کی حقیقتی وجہ پوریت ہے۔

اگر آپ کا کام دماغی نوعیت کا ہے تو ایسا شاؤ ہی ہوتا ہے کہ کام کی جتنی مقدار آپ سرانجام دیں وہ آپ کو کھانا دے بلکہ جو کام آپ نے نہیں کیا، وہ بھی آپ کو کھانا دے ہے بلکہ پچھلے سفتے کا وہ دن یاد لیجئے جب بار بار آپ کے کام میں یہ غفلت کی تھی آپ کی خط کہ جواب نہ دے سکتا، یہ ملاقاتوں کے لئے وقت نہ نکال سکتے۔ اور بھی مصیبت اور بھی مصیبت۔ اس دن ہر چیز خراب رہی آپ کسی کام کو بھی پٹانہ نہ سکے پھر بھی آپ تھکاؤ سے چور ہو کر گھر پہنچے۔ آپ کا سر درد سے پھٹا جا رہا تھا۔

اٹھ رہے دفتر میں ہر چیز ٹھیک ٹھاک رہی۔ آپ نے گذشتہ دن کی نسبت چائیں گنا زیادہ کام کیا۔ پھر بھی آپ تازہ اور کھفتے تھے جیسے غیدگی۔ آپ کو بھی تجربہ ہو چکا ہے اور

مجھے بھی!

بھرتیجو کیا مٹلا، صرف یہی کہ اکثر اوقات کام کی زیادتی نہیں بلکہ پریش فی تخی اور انتشار میں مبتلا دیتے ہیں۔

اس بات کو کہتے تھے یہ ایک دلچسپ سرسختی سے لبریز و جد آدر کا میڈی دیکھنے چلا گیا جس کی کہانی جیروم کے ناول "مناشی مناشی" پر مبنی تھی۔ اس میں کان جوہر "جانہ کاکین" انڈی اپنی ایک فلسفیانہ گفتگو میں سنا ہے خوش قسمت ہیں وہ لوگ جو وہ کام کرتے ہیں جو ان کی طبیعت کے موافق ہو۔ ایسے لوگ خوش قسمت ہیں کیونکہ انھیں زیادہ قوت اور زیادہ خوشی میسر ہے اور کم پریشانی اور کم تھکاہٹ، جہاں آپ کی دلچسپی سواوی آپ کی قوت سمجھ ہے۔ ایک جھگڑا والی بیوی کے ساتھ دس قدم بھی چلنا دانوانہ مجبور کے ساتھ دس میل کا چکر لگانے کی نسبت زیادہ تھکاہٹ پیدا کر دیتا ہے۔

ادھر پھر کیا ہے آپ اس کے متعلق کیا کر سکتے ہیں؟ ایک ٹینوگراف کرنے اس کے متعلق جو کہ کیا وہ مندرجہ ذیل ہے:- ٹینوگرافٹر۔ اوکھا ہالی کی ایک آلہ میں اس کام کرتی تھی۔ بیسے کے بشیز، فون میں اسے اپنا کام اتھائی غیر دلچسپ اور بے لطف محسوس ہوتا تھا۔ وہ کہتا تھا: "تیل کے ٹینکوں کے معلوم غم فارم نہیں کرتا اور ان میں انداز و شمار درج کرنا۔" پام اسے اس قدر ننگے محسوس ہوتا تھا کہ اس نے اسے دلچسپ بنانے کا تہہ کر لیا، کیسے؟ اسے ہر روز اپنے ساتھ جہد و جد کرنی پڑتی تھی۔ وہ ہر روز کی نیز ان جمع کرتی اور اسے ان کے زیر تہہ بنانے کی کوشش کرتی تھی۔ تھہڑے ہی غم میں وہ اپنی ڈورین کی دوسری ٹینوگرافوں کی نسبت یہ غیر دلچسپ نہ نام زیادہ تعداد میں پر کرنے لگی مائیں سے اسے کیا لہجہ تعریف و تحسین؟ نہیں... شکریہ؟... ہیں... جوتی... نہیں تنخواہ میں اضافہ ہوا؟... نہیں۔ تو کچھ؟... اسی نے تھکاہٹ

در کر کے یہ اسے مددی جو کہ یوریت کی پیداوار ہوتی ہے۔ اسے ایک فزینی مژدہ اور تلف محسوس ہونے لگا۔ چونکہ اس نے اپنے غیر دلچسپ کام کو دلچسپ بنانے کے لئے کافی

محنت کی تھی اس کے اندر زیادہ قوت اور زیادہ جوش و خروش پیدا ہو گیا اور اپنے تفریح کے اوقات میں اسے اور بھی خوشی اور لطف آنے لگا۔ یہ جانتا ہوں کہ یہ کہانی بکلی ہوگی۔ کیونکہ میں نے اسی لڑکی کے ساتھ شادی کی تھی۔

مندرجہ ذیل ایک ٹینو گرافز کی کہانی ہے جس نے دیکھا کہ اگر وہ اس طرح کام کرے گویا کہ اس کا کام بہت دلچسپ ہے تو اس میں اسے بڑی آسانی رہتی ہے۔ وہ اپنے کام سے نہ دیر نہ اٹھا کرتی تھی لیکن اب اسے ایسا کرنے کی ضرورت نہیں اس کا نام اس دہلی جی۔ گولڈن ہے۔ اور اس کا سر دمکھ کینل ورتھ ایونیو ایلمینٹ ڈرائی نوال اپریل تھی ہے اس نے اپنی جو کہانی لکھی کہ مجھے کبھی تھی وہ مندرجہ ذیل ہے۔

”ہمارے دفتر میں چار ٹینو گرافز ہیں اور ہر ایک کے ذمے کئی آدمیوں سے خطوط وصول کرنے کا کام لگایا ہوا ہے۔ لیکن اوقات تو ہم ان ذمہ داروں سے بالکل بیزار ہو جاتی ہیں پھر ایک روز ایک عکس کے نائب اٹلنے نے مجھ سے امر لیا کہ میں ایک طویل خط دوبار ٹاپ کر دین میں نجات دہانے لگی۔ میں نے اسے سمجھانے کی کوشش کی کہ خط دوبارہ ٹاپ کے بغیر بھی درست کیا جاسکتا ہے لیکن وہ اپنی ضد پر اڑا رہا تھا اور مجھے قہر کی بڑی جواب دیا کہ اگر تم نے اسے ٹاپ نہ کیا تو میں اس کی اور کو کافی زبوں کاموں کے ٹاپ کر سکے! مجھے بڑا غصہ آیا۔ لیکن میں خط دوبارہ ٹاپ کرنے لگی۔ اچانک مجھے خیال آیا کہ جو کام میں کر رہی ہوں اس میں ہلکے ہلکے کام کے لئے دوڑ رہی ہوں گے۔ پھر مجھے اس کام کی تنخواہ بھی تو ملتی ہے میں کچھ بہتر محسوس کرنے لگی اور آٹھ گھنٹہ اپنے کام کو اس طرح سے کرنے کا حلیہ کیا گویا کہ فی الواقع مجھے اس کے کرنے میں بڑا لطف آتا ہے۔ اگرچہ مجھے اس سے نفرت تھی۔ جب میں نے ایم حقیقت دریافت کی کہ اگر میں اس طرح کام کروں جیسے فی الواقع مجھے اس کے کرنے میں لطف آتا ہے تو مجھے محسوس ہوا کہ حقیقتاً میں اس سے زیادہ نہیں تو تھوڑا بہت لطف ضروری حاصل کر سکتی ہوں اور یہ بھی مجھے معلوم ہوا کہ جب مجھے اپنے کام میں لطف آ رہا ہو میں اسے زیادہ تیزی کے ساتھ کر سکتی۔

ہوں اس لئے اب مجھے زائد وقت میں کام کرنے کی شادی ضرورت محسوس ہوتی تھی میرے اس
سنے رو دیتے سے بچنا تھا کام کرنے کی ضرورت حاصل ہو گئی اور جب ہمارے ایک شخص کے
پرنسپل کو ایک یا ٹیوٹریٹ سیکرٹری کی ضرورت پڑی تو اس نے مجھے اس اہمائی کی
پیش کش کی۔ اس نے کہا: میں یہ اسامی اس لئے نہیں دے رہا ہوں، کیونکہ تم بڑے تجربہ مند
کام کرنے کے لئے آادہ ہوا تبدیل شدہ ذہنی رویے کا قوت کا یہ معاملہ اس کو لکھن تھی
ہے تیسرے لئے ایک بے حد اہم دریافت ہے۔ اس نے مجھے دکھاتے ہیں!

شاید مس دلی کو لکھن کو علم نہیں کہ وہ گویا کو کے شہر فلسفے پر عمل کر رہی ہے مشہور
بہر نفسیات و ہم ہمیں اس طرح کام کرنے کا شورہ دیتا ہے گویا کہ ہمارے ہی، تو ہم ہمارے
بن جائیں گے، گویا کہ ہم خوش ہیں تو ہم خوش رہیں گے۔ وغیرہ۔

اگر آپ اس طرح کام کریں گے گویا کہ آپ کو اپنے کام سے دلچسپی ہے تو فی الواقع آپ
کا کام دلچسپ ہو جائے گا، یہ آپ کی تھکاوٹ، آپ کی جذباتی کشمکشوں اور آپ کی
پریشانیوں کو بھی دور کر دے گا۔

چند سال پہلے ہارلڈن نے ہارڈن نے ایک فیصلہ کیا جس نے اس کی زندگی کا
پہل کا پلٹ دی۔ اس نے ایک غیر دلچسپ تھا۔ دور کا بیاں دھوتا، کاؤنٹر تھا، ہائی
سکول کے پچھلے رہنمائی میں جانا اور یہ کام اس وقت کرنے پڑتے، جب دوسرے لڑکے
یا نوگینڈہ کا کھیل رہے ہوتے یا لڑکیوں کو بھانسنے دینے کی کوششوں میں مصروف ہوتے۔
ہارلڈن ہارڈن کو اپنے کام سے نفرت تھی لیکن چونکہ وہ اسے کرنے پر مجبور تھا، سزا کا کیا کرتا
آخر ایک روز اس نے اس کیس کے اجراء کا مطالعہ کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ یہ کیسے بنائی جاتی
ہے۔ کون کونسی چیزیں اس میں پڑتی ہیں، کیوں ہیں اس کیس میں دوسروں کی نسبت بہتر ہوتی ہیں

اس نے اس کیس کی کمیٹری دیکھا، اس کا مطالعہ کیا اور ہائی سکول کمیٹری کی کورس میں طاق ہو گیا،

اب اسے میسر ہی سے اس قدر لگاؤ ہو گیا تھا کہ ماسچوسٹس ٹیسٹ کالج میں داخل ہو گیا اور فورڈ
 "میکینا راجی" میں نام پیا کر لیا۔ جب نیویارک مارلین ٹیچیس نے مارلین اور جو کو لیت کے فوائد
 پر بہترین مضمون کے لئے سوڈا کے انعام کا اعلان کیا، جس میں صرف کالجوں کے طلباء شرکت
 ہو سکتے تھے آپ کے خیال میں انعام کس نے جیتا ہوگا۔ بالکل ٹھیک ہارلان ہارڈ نے۔

جب اس نے دیکھا کہ لازمت تو کہیں نہیں مل سکتی، تو اس نے اپنے گھر قہقہہ مارنا
 پلینٹ ٹریٹ ٹریٹ ویکسٹوٹس کی پٹی منزل میں اپنی لیبرٹری کھول لی اس کے
 تھوڑے عرصے بعد ایک نیا قانون پاس ہوا جس کی رو سے دودھ کے جراثیم دیکھ کر باہر
 آنا لازمی قرار دے دیا گیا۔ چنانچہ ہارلان اسے ہارڈ نے ہی کام شروع کر دیا۔ اور
 تھوڑے ہی عرصے کے بعد وہ ایسٹ کی موجودہ کی چودہ کمپنیوں کے لئے بوسٹن گھنٹے کا
 کام کر رہا تھا۔ اس سے وہ نامین لازم رکھنے پڑے۔

آج سے پچیس سال بعد وہ کہاں ہوگا آج کل جو لوگ غذائی کیمیا کا کام پلار ہے
 اس وقت تک وہ باقور کھپ جاتی گے یا ریٹاربرجکے ہو گئے۔ ان کی نگاہیں نہ ہیر کے
 سنبھالیں گے جو کہ اب سرگرمی، طبائی اور حقیقت کا (پھار کر رہے ہیں۔ آج سے پچیس
 سال بعد ہارلان اسے ہارڈ نے اب اپنے پیسے کا ایک لیڈر ہوگا اس کا نام احترام
 سے لیا جایا کرے گا۔ اور اس وقت اس کے کئی ہم جماعت جن کے پاس وہ کاؤنٹر پرائی
 کی بوجھ کرتا تھا یا تو کیا ہوں گے یا تلخی ترشی سے اپنے دن کاٹ رہے ہوں گے اور حکومت
 کو برا بھلا کہہ رہے ہوں گے اور محنت کا لگو شکوہ کر رہے ہوں گے کہ انہیں کوئی موقع نہیں
 ملتا۔ ان دنوں اسے ہارڈ نے اپنے غیر دلچسپ کو دلچسپ بنانے کا ہتھیار کیا بہت اوشاید
 اسے بھی کوئی موقع نہ ملتا۔

کئی سال ہوئے ایک نوجوان شخص کو خداداد رکھڑے ہو کر فیکٹری کی چٹھیاں گھمانی پڑتی
 تھیں۔ وہ بھی اپنے غیر دلچسپ کام سے بور ہو چکا تھا۔ اس کا پہلا نام سام تھا۔ سام اپنا
 لے کیمسٹری کہ وہ شاخ جس میں غذائی اشیاء کا تجربہ ممکن کیا جاتا ہے۔

کام چھوڑنا چاہتا تھا لیکن دھڑتا تھا کہ اسے کوئی اور ملازمت نہیں ملے گی۔ چونکہ سارا اسی خیر و محبت کا کام کرنے پر مجبور تھا اس لئے اپنے کام کو بے لچک بنانے کو تہیہ کر لیا۔ سنا کہ اس نے جی میں ٹھان لی کہ اس کے ساتھ مشین چلانے پر جو سترہ مقرر ہے، اس سے مقابلہ کرے گا۔ ان میں سے ایک مشین کی کھروری سلجھوں کو بٹکنے اور دو مولت سب قطر پر چغٹیاں لگھانے پر مقرر تھا، وہ مشین چلا دیتے اور اکثر ایک دوسرے سے مقابلہ کرتے کہ دیکھے کون دوسرے زیادہ چغٹیاں لگھاتا ہے۔ نورین نے سار کے کام کی رفتار اور دھمت کو دیکھ کر اسے ایک بہتر جگہ پر لگا دیا یہاں سے اس کی ساری ترقیدوں کا آغاز ہوتا ہے اور تیس سال بعد سار یعنی سیمونیل وہ شلٹن بالڈن کو کو موڈوکس کا پریذیڈنٹ تھا لیکن وہ ساری عمر شاہد برتری ہی رہتا اگر اس نے اپنے کام کو بے لچک بنانے کا تہیہ نہ کیا ہوتا۔

ریڈیو کی خبروں کے مشہور تجزیہ نگار راجیج دی۔ کاٹن بھٹن نے ایک دفعہ مجھے بتایا کہ اس نے اپنے غیر دلچسپ اور خشک کام کو کیسے دلچسپ اور بے لطف بنایا، جب بائیس سال کا تھا تو وہ مجھ کو بتاؤں گے اس باروشیوں کو چارہ ڈال کر اور پانی پا کر دینی روزی کا کرنا تھا، پھر ہمیں پرائٹلن کا دورہ کرنے کے بعد وہ بھوک پیاس سے نہ حال پیریں پہنچا رہا اس نے پانچ ٹار کے غنوں اپنا کیمرو دی رکھ کر بنویارک ہیرلڈ کے پیرس ایڈیشن میں منتہا کیا اور ایسے حجم میں شیشیں نیچے کا کام مل گیا۔ اگر آپ کی عمر چالیس سال کے گاہک بھگت ہے تو قدیم وضع کی حجم میں شیشیوں کا تصور کر سکتے ہیں جنہیں اپنی آنکھوں کے سامنے رکھ کر دو تصویروں کو بالکل یہاں دیکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا حجم میں کے دونوں شیشیے ایک تیسرے نمبر کے ساتھ مل کر وہ دونوں تصویروں کو ایک ہی منظر میں تبدیل کر دیتے تھے جہاں فصل نظر آ جاتا تھا اور ہم مناظر کا حیرت افروز نظارہ دیکھتے تھے۔

خیر وہم برسر مطلب ہیں کہ یہ سنا تھا کہ کالمین بورن نے پیرس کے گلی کوچوں میں ان شیشیوں

لے STEREBSCOPE حجم میں ایک آدمی کے جسم کے دو مختلف منظر ایک تصویر میں اتار لئے جاتے ہیں اور تصویر عکس معلوم ہوتا ہے لے LENSES

کئے بچنے کا کام شروع کر دیا۔ وہ فرانسیسی نہیں بول سکتا تھا۔ لیکن اسی نے کمیشن سے پہلے ہی سال پانچ ہزار ڈالو گھانے اور فرانس کے سب سے کمینڈوز سے اس کی آمدنی بڑھ گئی۔ مسٹر کالٹن بورن نے مجھے بتایا کہ اس تجربے نے میرے کامیابی کی حد سے کمینڈوز کا اس قدر بلا دیا جو ہمارے وڈ کی برسوں کی تعلیم سے بھی حاصل نہیں ہو سکتا تھا۔ خود اعتمادی اس نے خود مجھے بتایا کہ اس تجربے کے بعد میں محسوس کرتا ہوں کہ میں فرانس کی خانہ دار خواتین کے پاس کانگریس کے ریکارڈ بھی فروخت کر سکتا ہوں۔

اس تجربے نے اسے فرانسیسی زندگی کو قویب سے دیکھنے اور سمجھنے کا موقع دیا۔ بعد ازاں جب وہ ریڈیو پر یورپی واقعات پر تنقید و تبصرہ کرنے پر مامور ہوا، اسے اس سے بے انتہا فائدہ پہنچا۔

اگر وہ فرانسیسی نہیں بول سکتا تھا تو پھر وہ اول درجے کا سلیز میں کیسے بن گیا ہو وہ اپنے ملک سے فروخت کی مکمل گفتگو فرانسیسی میں کھول لیتا اور اسے زبان فرمالتا۔ وہ دھڑلے کی گفتگو کرتا، اندر سے مالک کی آواز آتی اور کالٹن اپنی رٹی ہوئی فروخت کی گفتگو کو اس قدر عجیب و غریب اور خوشنکاح لہجے میں دہرانے لگتا جسے سن کر بہت مزہ آتا۔ وہ مالک کو اپنی تصویریں دکھاتا اور جب وہ کوئی سوال پوچھتا تو وہ اپنے کندھے سے بیٹریا اور کہتا۔ "مرنگی..... مرنگی....." پھر وہ اپنی ٹوپی اتارتا اور فرانسیسی میں کھی ہوئی گفتگو کی طرف اشارہ کرتا جو اس نے اپنی ٹوپی کے سر سے برنگائی ہوتی۔ مالک ہنس پڑتی اور وہ بھی ہنس پڑتا۔ اور اسے مزید تصویریں دکھانے لگتا۔ جب ایک - دو - تیس بورن نے مجھے اپنی سرگزشت سنائی۔ تو اس نے اقرار کیا کہ یہ کوئی آسان کام نہ تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہ صرف ایک وصف کی وجہ سے کامیاب ہوا اس کا۔ اپنے کام کو دلچسپ بنانے کا عزم مہم۔ ہر روز صبح سویرے رو اٹھنے والے سے پہلے وہ آئینہ دیکھتا اور نہایت ستوری کے ساتھ یہ گفتگو دہراتا۔ کالٹن بورن۔ اگر تم پیٹ بھر کر کھانا چاہتے ہو تو ہمیں یہ کام لے تو چاہیے۔

کنا پڑے گا۔ چونکہ تمہیں بہر صورت یہ کرنا تو پے ہی پے پھر کیوں نہیں اسے
 دلچسپی اور شوق سے کرتے؟ جب تم ہر بار کسی دروازے کی گھنٹی بجاتے
 ہو کیوں نہیں اپنے آپ کو بیچ کا ایک اداکار سمجھتے، جس کے سامنے تماشائی
 موجود ہیں، اور وہ اسے دیکھ رہے ہیں، کیونکہ آخر کار جو کچھ تم کر رہے ہو وہ اتنا
 ہی دلچسپ اور رُنداق ہے جس قدر کہ سٹیج کی کوئی چیز ہوتی ہے پھر کیوں نہیں
 اسے مستعدی بخوش اور سرگرمی سے کرتے؟
 کاش بورن نے مجھے بتایا کہ درزمرہ کی اس مسلسل گفتگو سے میں اس قابل ہو گیا کہ کہیں
 جس کام سے میں بے سرفہرہ نہ رہتا اور خوف کھاتا تھا، اسے صرف پسند کرنے لگا بلکہ اپنی
 آمدنی کا ایک بڑا ذریعہ بنالیا۔

جب میں نے کاشن بورن سے پوچھا، کیا آپ ان نوجوانوں کو کوئی مشورہ دینا چاہتے
 ہیں جو دنیا میں ترقی پانے اور کامیابی حاصل کرنے کے آرزو مند ہیں؟ انوکھی نے جواب دیا
 "ہاں ہر روز اپنے ہی بوتے پر کام کرنے کی کوشش کیجئے، ہم اپنے آپ کو نیم خوابی سے بیدار
 کرنے کے لئے جس میں کہ ہم یہی سے اکثر گرفتار ہو کر ادھر ادھر بھرتے رہتے ہیں (جسمانی زندگی
 کی اہمیت کے متعلق تو اس قدر باہمی بناتے ہیں کہ میں ہر روز درزمرہ و عافی اور ذہنی درزش کی
 اس سے بھی زیادہ ضرورت ہے جو میں کل پراگھا رہے۔ ہر روز اپنے آپ سے مستعدی اور
 استقلال کی کوئی گفتگو کیجئے۔"

کیا ہر روز اپنے آپ سے استقلال کی گفتگو کرنا کوئی سلیقہ، احمقانہ اور بے حرکت ہے؟
 نہیں، اس کے برعکس یہ تو صحیح نفسیات کا بخود ہے۔ ہمارے خیالات ہی ہماری زندگی کی تشکیل
 کرتے ہیں یہ الفاظ آج بھی اکی قدر صحیح اور سچی حقیقت ہیں جتنے کہ آج سے انیس صدیاں
 پیش سرجب ملر کی ادوی کی اس نے انہیں پہلی مرتبہ اپنی زندہ جاوید تصنیف "سرج بھار" میں لکھا تھا
 ہمارے خیالات ہی ہماری زندگی کی تشکیل کرتے ہیں۔

روزانہ ایک گھنٹہ اپنے آپ سے گفتگو کر کے آپ اپنے آپ کو جرات، مسرت، قوت، امن اور خوشحالی کے خیالات سوچنے پر لگا سکتے ہیں، اپنے آپ سے ان چیزوں کے متعلق گفتگو کر کے جن کے آپ مشکوکہ ہوں گے۔ آپ اپنے ذہن کو ان خیالات سے بھر سکتے ہیں، جو بلند فعاؤں میں پرواز کرتے اور چھپاتے ہیں۔

یہ سچ تم کے خیالات سوچنے سے آپ اپنے کام کی ناکواری اور بے لطفی کو کم کر سکتے ہیں آپ کا مالک یہ چاہتا ہے کہ آپ اپنے کام میں محیپی اور شوق کا اظہار کریں تاکہ وہ زیادہ سے زیادہ روپیہ کر سکے لیکن آئیے ہم قبول بائیں کہ ہمارا مالک کیا چاہتا ہے صرف یہ سوچنے کہ کام میں محیپی لینے سے آپ کو کیا فائدہ پہنچ سکتا ہے؟ اپنے آپ کو یاد دلائیے کہ آپ زندگی سے جو لطف اور خوشی حاصل کرتے ہیں آپ کی محیپی اس کی مقدار کو دو گنا کر سکتی ہے کیونکہ آپ اپنی بیداری کے نصف لمحات اپنے کام میں صرف کرتے ہیں اگر آپ کو اس دوران میں خوشی نہیں مل رہی، تو پھر کہیں سے بھی نہیں مل سکتی۔ اپنے آپ کو یاد دلائیے کہ اپنے کام میں محیپی لینے سے آپ کے دماغ سے پریشانیوں ہوا ہوا عیاں کی اور بالآخر خیریت آپ کی ترقی اور آپ کی تنخواہ میں اضافے کا موجب بن جائی گی۔ اگر ایسا نہ بھی ہو تو آپ کی تھکاوٹ گھٹ کر کم سے کم رہ جائے گی اور آپ کو اپنے لمحاتِ فرصت سے زیادہ سے زیادہ لطف اٹھانے میں مدد ملے گی۔

باب ۲۔ بے خوابی

جب آپ کو اچھی طرح نیند نہیں آتی تو کیا آپ پریشان ہوتے ہیں؟ پھر آپ کو یہ جان کر جراتی ہو گی کہ جن آلاتِ علم و فکر کا مالک اور نامور وکیل کیوٹیل انٹرپرائز اپنی ساری زندگی میں بھی

ایک رات بھی جی بھر کر نہیں سو سکا۔

جب سیکول انٹرمیڈیٹ کالج میں داخل ہوا تو وہ اپنی دو تکلیفوں — نینق انفس اور بے خوابی — کے متعلق بہت پریشان تھا۔ دونوں سے اسے صحت حاصل نہ ہو سکی۔ چنانچہ اس نے اپنی بیماری سے فائدہ اٹھانے کا فیصلہ کر لیا۔ پریشان، بے چیدہ، متفکر اور بے چین رہ کر اعلیٰ تعلیم کا شکار ہونے کی بجائے وہ جاگنے اور مطالعہ کرنے لگا۔ نتیجہ؟ وہ اپنی جہالت میں اعزاز پانے لگا اور کالج آف وکالٹ کی آف نیویارک کا لیگانہ روزگار طالب علم بن گیا۔

وکالت شروع کرنے کے بعد بھی اسے بے خوابی کی شکایت اتنی رہی لیکن انٹرمیڈیٹ پریشان نہیں ہوا۔ اس نے کہا کہ فطرت خود میری حفاظت کرے گی اور فطرت نے اپنا فرض ادا کر دیا؛ باوجودیکہ اسے بہت تھوڑی عیند آتی تھی۔ پھر بھی اس کی صحت برقرار رہی اور وہ اتنی ہی محنت محنت کرتا تھا کہ جس قدر کہ نیویارک بار کے نوجوان وکیل بلکہ وہ ان سے بھی زیادہ ہی محنت کیا کرتا تھا کیونکہ جب دوسرے جوتے وہ اپنے کام میں مصروف ہوتا۔

اکیس سال کی عمر میں سام انٹرمیڈیٹ پر ہزار ڈالر سالانہ کی راتھا اور دوسرے نوجوان وکیل اس کے طریق کار کا مطالعہ کرنے کے لئے کچھری کی طرف دوڑ پڑے۔ ۱۹۳۱ء میں اسے ایک مقدمے کی پیروی کرنے کے عوض دس لاکھ ڈالر دیئے گئے اور غالباً تاریخِ عالم میں کسی وکیل کو آج تک اتنا معاوضہ نہیں مل سکا!

ساتھ اس کا بے خوابی کی شکایت بدستور برقرار رہی۔ وہ سوچی رات تک پڑھتا اور پھر پانچ بجے اٹھ بیٹھتا۔ اس وقت وہ خطوط لکھتا اور جتنی مدت دوسرے لوگ اٹھ کر کام کاج شروع کرتے وہ اپنے دن کا نصف کام ختم کر چکا ہوتا۔ یہ آدمی جو شب کی ہی جیسی رات گہری نیند سویا ہوگا، کیا کسی بوسندہ رہا لیکن اگر وہ اپنی بے خوابی کے متعلق پریشان اور بے چین رہا کرتا تو شاید اس نے اپنی زندگی کا بیڑہ غرق کر دیا ہوتا۔

ہم اپنی ایک تہائی زندگی سو کر گزار دیتے ہیں۔ لیکن کوئی شخص نہیں جانتا کہ جیندو اصل

ہے کیا ہم جانتے ہیں کہ یہ ایک عادت ہے اور آرام کی ایک حالت جس میں فطرت ہمارے
تغذرات کی پیچیدہ آئینوں کو تہہ کر کے رکھ دیتی ہے لیکن ہم نہیں جانتے کہ ایک شخص کو کتنی نیند
کی ضرورت ہے اور آخر اسے سونے کی ضرورت ہی کیوں ہے ؟

شیخ علی کی منطق بہ نیرینے پہلی جنگ عظیم کے دوران میں ہنگری کے ایک فوجی سپاہی پال گرن
کے مدائن کے سامنے کے گولے پر گولی لگی اس کا زخم تو ٹھیک ہو گیا لیکن عجیب بات یہ ہے کہ
اس کی نیند اڑ گئی۔ ڈاکٹروں نے اڑی ہوئی کا زور لگا دیا۔ انہوں نے خواب اور دوا میاں
اور مسکرات استھما کیس بھل تنویم بھی آٹھ یا گایا۔ لیکن پال گرن بائیں نہ سو سکا بلکہ اسے اوندھ
تیک بھی محسوس نہ ہوئی۔

ڈاکٹر دل نے کہا کہ وہ زیادہ عرصے تک زندہ نہیں رہے گا۔ لیکن پال گرن نے انہیں
بیوقوف ثابت کر دکھایا اور اس کی توقعات کو پورا نہ ہونے دیا۔ اسے ایک لازمت مل
گئی اور کئی سالوں تک اس کی صحت نہایت اچھی رہی وہ لیٹ کر اپنی آنکھیں بند کر لیتا اور آرام
کرتا لیکن اسے نیند بالکل نہ آتی، اس کا یس ایک طبی معرکہ تھا جس نے نیند کے تعلق ہمارے اعتقادات
و خیالات کی چولیس ہلا دیں۔

بعض لوگوں کو دوسروں کی نسبت زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ زید کے لئے صرف
پانچ گھنٹے کی نیند کافی ہے لیکن بکر کو اس سے تقریباً دو گنی نیند کی ضرورت ہے۔ مگر جو کس
گھنٹوں میں تقریباً گیارہ گھنٹے سوتا ہے دوسرے الفاظ میں زید اپنی زندگی کا اندازاً پانچ گنا
حصہ سو کر گزارتا ہے لیکن بکر تقریباً اسی زندگی سوتا رہتا ہے۔
اگر آپ بے خوابی کے متعلق پریشان رہیں گے تو وہ آپ کو بے خوابی سے بھی زیادہ نقصان
پہنچائے گی مثلاً میرا ایک طالب امیرا سینٹر تھا اور پریکٹس الیونو، ایچ فیملی پارکس ریزرو
بے خوابی کا کہہ شکیات کی وجہ سے تقریباً خودکشی کرنے کی طرف مائل ہو گیا تھا۔
امیرا سینٹر نے اپنی کہانی سنا کر مجھے بتایا کہ ”فی الواقع میرا خیال تھا کہ میں بالکل

ہو جاؤں گا۔ شروع شروع میں تو مجھے صرف اتنی ہی تکلیف تھی کہ چونکہ میں خوب لکھی خیر سوسا کرتا تھا۔ اس لئے جب کھڑکی کا الٹم بکتا، میں جاگ نہ سکتا اور تب یہ ہوتا کہ صبح کام پر جانے میں مجھے دیر ہو جاتی اور میں اس کے متعلق پریشان رہتا تھا۔۔۔ درحقیقت میرے ملک نے مجھے متنبہ کیا تھا کہ مجھے وقت پر کام پر پہنچنا چاہیے۔ میں جانتا تھا کہ اگر زیادہ دیر تک سونے کا سلسلہ برقرار رہا تو مجھے ملازمت سے ہاتھ دھوئے پڑیں گے۔

یہ مسئلہ اس کے متعلق اپنے دوستوں سے ذکر کیا اور ایک نے مجھے مشورہ دیا کہ سونے سے پہلے کھڑکی کے الٹم پر خوب توجہ صرف کرو، یہیں سے میری بے خوابی کا آغاز ہوتا ہے۔ اس طرح کلک کی ٹھنی ٹک ٹک میرے ساتھ ایک بول بن کر سلسلہ ہو گئی۔ یہ مجھے جاگتا رکھتی اور میں رات بھر کڑوی باتا رہتا جب صبح ہوئی مجھے خداسی حرارت محسوس ہوئی، پریشانی اور ٹھنڈی نے مجھے بیمار کر دیا تھا۔ یہ سلسلہ کوئی آٹھ سبغے تک جاری رہا۔ اس عرصے کے دوران میں میں نے جو جسمانی اور ذہنی اذیتیں برداشت کیں، انہیں بیان کرنے کے لئے میرے پاس الفاظ نہیں ہیں مجھے یقین ہو گیا تھا کہ میں ضرور پاگی ہو جاؤں گا۔ میں اکثر اوقات گھنٹوں قریش پڑاؤں رکھتا رہتا اور پھر نہایت خمیدگی سے سوچنے لگا کہ کھڑکی سے چھلانگ لگا کر سارے معاملے کو ہی ختم کر دیا جائے!

”بالآخر یہ ایک ڈاکٹر کے پاس گیا جسے میں عمر بھر سے جانتا تھا۔ اس نے کہا: ایرا، میں تمہاری کچھ مدد نہیں کر سکتا کوئی شخص بھی تمہاری مدد نہیں کر سکے گا۔ کیونکہ اس چیز کے تم خود ہی ذمہ دار ہو۔ رات کو بستر پر لیٹ جاؤ، اگر تمہیں نیند نہ آئے تو اس کے متعلق کھول جاؤ۔ اپنے آپ سے فقط یہ کہو کہ ”اگر مجھے نیند نہیں آتی تو میں اس کی سبب پرواہ نہیں کرتا۔ اگر میں صبح تک بھی جاگتا رہوں، پھر بھی میرا کچھ نہیں بچے گا۔ اپنی آنکھیں بند رکھو اور کہو ”سب تک میں خاموش لیٹا ہوں، میں اس کے متعلق ہرگز پریشان نہیں ہوں گا۔ مجھے بالکل آرام د سکون رہے گا۔“

میں نے ایسا ہی کیا اور دو ہفتوں کے اندر اندر مجھے خیر آئے لگی۔ ایک مہینے تک
میں آٹھ گھنٹے کی نیند سونے لگا اور میرے اعصاب بالکل نارمل حالت پر آ گئے۔
میں سڑینڈر کو بے خوابی نہیں سہا رہی تھی، عاویس کے متعلق اسی کی پریشانی اسے تنگ
کر رہی تھی۔

عمر حاضر کے کسی دوسرے شخص کی نسبت ڈاکٹر سنتھا کیل کمیٹ میں پروفیسر شرکاگو
یونیورسٹی نے نیند پر سب زیادہ تحقیقی کام کیا ہے۔ وہ نیند پر دنیا کا ماہر ہے! اسی دعویٰ
ہے کہ آج تک کسی شخص کو بے خوابی سے مرتے نہیں دیکھا۔ یقیناً ایک شخص بے خوابی کے
متعلق پریشان رہا، کہ اپنی قوت حیات گھٹا سکتا ہے اور جراثیم کے قبضے میں آ سکتا ہے، لیکن
نورمان پریشانی پہنچاتی ہے۔ خود بے خوابی کا اسی میں کوئی قصور نہیں۔

ڈاکٹر فیلڈ میں یہ بھی کہتا ہے کہ جو لوگ بے خوابی کے متعلق پریشان رہتے ہیں۔ وہ
عام طور پر اپنے انداز سے کہیں زیادہ سوتے ہیں۔ جو شخص یہ قسم کھا کر کہے کہ ”گندہ شہ
مات میری پلک تک نہیں بھکی“۔ ممکن ہے کہ وہ گھنٹوں سو چکا ہو اور وہ خود اسے اس کا علم نہ
ہو، مثلاً جنسوی صدمہ کا ایک نمونہ ادجیڈنٹس ہر برٹ پینسر کنوارا پوڑھا تھا۔ وہ ایک
بورڈنگ ہاؤس میں رہتا تھا اور شخص سے اپنی بے خوابی کی شکایت کر کے اسے پورا کیا کرتا
تھا۔ وہ اپنے اعصاب کو تسکین دینے اور شراروں سے بچنے کے لئے اپنے قانون میں روٹی
ٹھونس یا کرتا تھا، بعض اوقات نیند کو بائبل کرنے کے لئے وہ انیون کھاتا تھا۔ ایک رات وہ اور
آکسفورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر ٹیکس کی ہوں کے ایک ہن کرے میں اکٹھے ٹھہرے۔ اگلی صبح
پینسر نے نہایت طمطراق سے اعلان کیا کہ رات بھر میری پلک تک نہیں جھپکی، مگر ٹھیکہ کے
تعمیق اس کے برعکس تھی۔ یہ پروفیسر ٹیکس نے جس کی ساری رات پلک تک نہیں بند کر
خوابوں نے انہیں ساری رات بیدار رکھا تھا۔

ابھی نیند کے لئے پہلے شرط اس کی تحفظ ہے، اس میں محسوس کرنا چاہیے کہ ہم

کوئی برتر طاقت صحیح نمک بہاری حفاظت کرے گی۔ گریٹ ویسٹ رائڈنگ ہاگ خانے کے ڈاکٹر ٹامس ہیلوپ نے برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کے سامنے تقریر کرتے ہوئے اس مسئلے پر خاص زور دیا تھا انہوں نے کہا تھا: ساہ سال کے تجربے نے مجھ پر عیاں کیا ہے کہ بہترین خواب آور دوا دھات ہے۔ میں یہ بات بالکل ایک طبی آدمی کی حیثیت سے کہتا ہوں جو لوگ دنیا کے عادی ہو چکے ہیں ان کے لئے دوا ذہن کو سکون پہنچانے والی اور اعصاب کو نرم کرنے والی سب عادتوں سے زیادہ مناسب اور نازک دوا سمجھنا چاہیے۔

ثرے نیٹ میکڈالڈ نے مجھے بتایا کہ جب میں بددلی اور پریشان ہوتی ہوں اور مجھے سوتے میں دقت پیش آتی ہے۔ میں شاجات ۱۲۳ کو دہرانے سے ہیڈشہ احساسِ تحفظ محسوس کرتی ہوں، خدا میرا چرواہا ہے۔ میں بھرکوں نہیں مروں گا۔ وہ مجھے سرسبز چراگاہوں میں لٹا دیتا ہے۔ وہ مجھے خانوش باغیوں کے کنارے تک لے جاتا ہے۔

لیکن اگر آپ مذہبی آدمی نہیں ہیں اور چیزوں سے نیپٹے ہیں آپ کو بڑی دقت پیش آتی ہے۔ تو پھر جگہ جگہ طریقوں سے آرام کرنا سیکھئے۔ ”مذہباتی رنگارنگی سے نجات کے مصنف ڈاکٹر لبرہرڈ ٹنگ کہتے ہیں کہ اس کا بہترین طریقہ اپنے جسم سے باغی لڑنا ہے۔“ ڈاکٹر فٹک کے خاندان الفاظِ متہم کی تنزیہ کی کلید ہیں۔ اور جب آپ کو مسلسل نیند نہ آتی

ہو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ نے اپنے آپ سے باغی کر کے بلے خرابی کی حالت پیدا کر لی ہے۔ اس سے نجات پانے کا یہ طریقہ ہے کہ اپنے اوپر سے تنزیہ کی حالت دور کر دیکھئے۔ اور ایسا آپ اپنے جسم کے اعصاب سے یہ کہہ کر کر سکتے ہیں۔ جاؤ۔ جاؤ۔ دھیلے پڑ جاؤ اور آرام کر۔ ہم پہلے ہی جانتے ہیں کہ جب تک کچھ کھینچے اور تھکتے ہوئے ہیں، ذہن اور کچھ آرام نہیں کر سکتے اس لئے اگر ہم سونا چاہیں تو ہمیں پتھوں سے ابتدا کرنی چاہیے۔ ڈاکٹر ٹنگ

جو بڑے تھے ہیں۔ اور اس پر عمل کیا جاسکتا ہے۔ ٹانگوں سے دھرنے کے لئے ہیں۔ اپنے گھٹنوں کے نیچے تکبیر رکھنا چاہیے اور اسی طرح ہیں اپنی مخلوق کے نیچے پھوڑے چھوڑے

تکھے مکالمے چاہئیں، پھر بیڑوں، آنکھوں، بازوؤں اور سٹانگوں کو باری باری آرام کرنے کے لئے ہدایت دینی چاہیئے۔ ہم باقاعدہ جاننے سے پہلے ہی سو جاتے ہیں کہ ہمیں کیا ہو گیا ہے۔ میں نے اسے آزمایا ہے اور میں جانتا ہوں۔ اگر آپ کو حیند کے متعلق شکایت ہو تو ڈاکٹر فنک کے کتاب معصابی شکایات سے نجات حاصل کیسے جس کا میں پہلے ہی ذکر چکا ہوں میں جانتا ہوں کہ یہ نہ صرف بے خوابی کا علاج ہی بتا رہے بلکہ پڑھنے میں بہت دلچسپ اور پُر لطف ہے۔

بے خوابی کا ایک بہترین علاج یہ ہے کہ باغبانی، تیراکی، ٹینس، گولف، ریف پر پھیل کر یا ایسے ہی کسی جسمانی طور پر تھکا دینے والے کام سے اپنے جسم کو بالکل تھکا دیا جائے۔ ٹھیکوڈ ڈربز نے بھی یہی کیا تھا۔ وہ لڑا دیب تھا، ابھی تک ادب کے میدان میں تنگ دو دو کر رہا تھا۔ اور وہ بے خوابی کے متعلق پریشان تھا۔ چنانچہ اس نے ہنریک سنٹرل ریلوے میں ایک سیکشن حیند کی حیثیت سے کام کرنے کی ملازمت کر لی۔ وہ پہلے ہی دن میٹیں ٹھونکنے اور تجربی کلک کر جانے سے اس قدر تھک گیا کہ وہ سونے کے لئے کھانے کا بھی مشکل انتظار کر رہا تھا۔

اگر ہم کافی تھک جائیں تو فطرت میں چلتے وقت بھی سونے پر مجبور کر دے گا۔ جی اس کی تشریح کرتا ہوں۔ جب میں نیرہ سال کا تھا، والد صاحب نے چپے ہوئے سوردن کی ایک گاڑی سینٹ جوزس وری (سینٹی)۔ چونکہ انہیں ریلوے کے دو ٹکٹ بلاتیمت ملی گئے تھے وہ مجھے بھی اپنے ساتھ لے گئے، اس وقت تک میں تبھی ایسے شہر میں نہیں گیا تھا جس کی آبادی چارٹرڈ رفلوس سے زیادہ ہو اور سینٹ جوزس آبادی ساٹھ ہزار ہے، جب میں وہاں کے ٹیشن پر رات کو میری بے تابی اور جوش میں اضافہ ہو گیا۔ میں نے چھ چھ منزلہ مکانات دیکھے اور عجائبات کا عجوبہ ایک شرمیل کار دیکھی۔ میں اب بھی اپنی آنکھیں بند کر کے اس کار کو دیکھتا اور اس کی آواز سن سکتا ہوں یہ میری زندگی کا اہمیت ہی دلو لدا ٹکیز اور جو شیل وں تھا۔

شام کو میں اور والد صاحب گاڑی میں واپس ایون ڈورسوری میں پڑے۔ یہاں ہم دونوں نے

صبح پہنچے اور ابھی گھر تک پہنچنے کے لئے چار میل کا فاصلہ پیدل طے کرنا تھا اور کبایتی کا تختہ تیرے بے کام میں چلتے چلتے سو رہا اور خواب دیکھ رہا تھا گھوڑے کی سواری کرتے وقت میں کئی بار سو گیا ہوں اور اس کا ذکر کرنے کے لئے میں ابھی بقیہ حیات ہوں ایسا زندہ محنت ہوتی!

جب لوگ تھکن سے چور ہو جاتے ہیں تو وہ توڑوں کی گھن گرج، دہشت، خوف اور خطر کے عین درمیان بھی سر جاتے ہیں "علم الاغصاب" کے شہور ماہر ڈاکٹر فرسٹر کینڈی نے مجھے بتایا کہ ۱۹۱۵ء میں برطانوی قریح کی پسا پی کے دوران میں نے دیکھا کہ سپاہی اس قدر

تھک چکے ہیں کہ وہ جہاں کہیں تھے، گر پڑے اور گھوڑے سے پیچ کر سرورے۔ جب میں نے اپنی انگلیوں سے ان کے پیچھے اٹھائے وہ پھر بھی نہ جا گئے اور وہ کہتا ہے "میں نے دیکھا کہ آنکھوں کی پٹلیاں غیر متحیرہ طور پر رخاؤں میں اوپر کی طرف گردش کر رہی تھیں۔ اس کے بعد ڈاکٹر کینڈی کہتا ہے کہ جب کبھی مجھے بے خوابی کی شکایت ہوتی۔ میں اپنی آنکھوں کے دھندلے کو اسی پوزیشن میں گھمانے کی شش کرتا اور میں نے دیکھا کہ چند منٹوں کے بعد مجھے جاگیاں آنے لگیں اور پھر خند آجاتی۔ یہ ایک غیر شعوری انوکھی تھا جس پر مجھے کوئی اختیار نہیں تھا۔

خند سے انکار کر کے کسی شخص نے خود کو شش کی ہے نہ کرے گا۔ کسی شخص کی پوری قوت رائے کے باوجود فطرت اسے سلا دے گی۔ فطرت میں کھانے پینے کے بغیر کافی عرصے تک زندہ رکھ سکتی ہے لیکن خند کے بغیر کبھی ایسا نہیں کرتی۔

خود کشی کے ذکر سے مجھے ایک واقعہ یاد آیا۔ جس کا ڈاکٹر می ہنری سی لک نے اپنی کتاب انسان کی دریافت فوٹس ذکر کیا ہے۔ ڈاکٹر لنگ نفسیاتی کارپوریشن کے نائب صدر ہیں اور بے شمار لوگوں کے ساتھ آٹروپکرتے ہیں جو پریشان اور خستہ حال ہوں۔ انچہ کتاب کے ایک باب "خوف اور پریشانی کے غلط پڑ میں وہ ایک مریض کا ذکر کرتے ہیں جو خود کشی کرنا چاہتا تھا۔ ڈاکٹر لنگ مہانتے تھے کہ کب کب سے مہانتے سے مہانتے بھی بکربانے لگے۔ چنانچہ انہوں نے اسی شخص سے کہا کہ اگر تم خود کو شش کر رہا کرنا چاہتے

ہو تو کہ انکم بہادرنہ طریقے سے تو کو رو۔ اس چوک کے ارد گرد اس قدر تیز مدد لگا دو کہ تم کو رو اور گرتے ہی تہہ کی جان محل جائے۔

اس نے ایک بار غیور سے کئی بار آزمایا لیکن ہر بار اس نے اپنی حالت بہتر محسوس کی۔ اگر اپنے اعصاب میں نہیں تو کم از کم اپنے ذہن میں اسے ضرور افادہ محسوس ہوا۔ تیسری رات اسے وہ چیز حاصل ہو گئی تھی۔ جو ڈاکٹر لنک کا وہی مقصد تھا۔ وہ جسمانی حیثیت سے اس قدر تھک چکا تھا اور جسمانی اعتبار سے اس کے جسم کو آرام مل چکا تھا کہ وہ کمر ٹھیکے کے تختے کی طرح سو گیا۔ بعد ازاں وہ ایک گسرتی کلب کا ممبر بن گیا اور تباہی کے کھیلوں میں حصہ لینے لگا۔ چندی اس کی حالت اس قدر بہتر ہو گئی کہ وہ ہمیشہ زندہ رہنا چاہتا تھا!

چنانچہ بے خوابی کے متعلق پریشانی سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل پانچ اصول ہیں۔
۱۔ اگر آپ سو نہیں سکتے۔ تو آپ بھی دی کیجئے جو کھوٹیل انٹر میئر نے کہا تھا اُچھے، کوئی کام کیجئے یا پڑھیے یہاں تک کہ آپ کو خفتا جائے۔

۲۔ یاد رکھیے کہ نرسند کے نندائی کی وجہ سے آج تک کوئی شخص بھی ہلاک نہیں ہوا۔ بے خوابی کے متعلق پریشانی عدم نرسند سے زیادہ نقصان پہنچاتی ہے۔

۳۔ کل از مایے۔ ڈے نیٹ میڈ انلوک طرح مناجات ۲۳ دہرائے۔

۴۔ اپنے جسم کو آرام دیجئے۔ کتاب اعصابی کشمکش سے نجات پائیے۔

۵۔ درز فل کیجئے۔ اپنے آپ کو جسمانی طور پر اس حد تک تھکا دیجئے کہ آپ بیدار نہ ہو سکیں۔

حصہ ہفتم پریشانی اور تسکین

خلاصہ

اصول ۱:- تنکے سے پہلے آرام کیجئے
 اصول ۲:- کام کے دوران میں اپنے جسم کو "آرام" پہنچانا سیکھئے۔
 اصول ۳:- اگر آپ خانہ دار خاتون ہیں تو اپنے جسم کو "آرام"
 پہنچ کر اپنی صحت اور صورت کی حفاظت
 کیجئے۔

اصول ۴:- اگ چار اچھی عادتوں کو اختیار کیجئے۔
 ۱۔ ضروری اور فوری امور سے متعلق کاغذات کے سوا
 اپنی میز دوسری تمام اقسام کی سے صاف کر
 دیجئے۔
 ب۔ کاموں کو ان کی اہمیت کا ترتیب کے مطابق
 کیجئے۔

ج۔ جب آپ کو کوئی مسئلہ درپیش ہو اور آپ
نے اپنی فیصلہ کرنے کے ضروری حقائق موجود
ہوں تو اسی وقت اور میں اسے حل کیجئے۔

د۔ تنظیم، بھروسہ اور نگرانی کرنا سیکھئے۔
اصول ۵:- پریشانی اور ممکن ہے بچنے کے لئے اپنے کام کو
پوری سرگونی اور جوش کے ساتھ کیجئے۔

اصول ۶:- یاد رکھیے کہ آج تک کوئی شمن بھی نیند کے نقصان
کی وجہ سے ہلاک نہیں ہوا۔ نقصان بے خوابی نہیں
پہنچاتی بلکہ بے خوابی کے متعلق پریشان رہنے سے زیادہ
نقصان پہنچتا ہے ÷

حِفْظِ شَہْم

دل پسند کام

باب ۲۹ :- آپ کی زندگی کا اہم فیصلہ

[یہ باب ان نوجوانوں کے لئے لکھا گیا ہے جو ابھی تک زندگی کی جدوجہد میں شامل نہیں ہوئے ہیں اور جو ابھی تک اپنے حق کو راستہ متعین نہیں کر سکے۔ اگر آپ بھی اسی گروہ میں شامل ہیں تو اس باب کو پڑھئے شاید آپ کی باقی زندگی کے لئے یہ مفید ہو۔ درنہ خیر ثابت ہو۔]

اگر آپ کی عمر ابھی اٹھارہ بیس سال سے کم ہے تو غالباً غمخوار ہی آپ کو اپنی زندگی کے متعلق وہ خیالات اہم فیصلے کرنے پڑیں گے اور ان سے کہ آپ کے یہ وہ فون فیصلے آپ کی باقی ماندہ زندگی کو بالکل پٹ کر رکھ دیں یہ فیصلے آپ کی جھڑپ آپ کی آمدنی، آپ کی صحت اور آپ کے سماجی مرتبے پر نہایت گہرے اور دور رس اثرات ڈالیں گے۔ یہ آپ کو بنا بھی سکتے ہیں اور بگاڑ بھی۔
یہ وہ اہم فیصلے کیا ہیں؟

اول۔ روزی کمانے کے لئے آپ کو لٹا پیٹا اختیار کریں گے؟ کیا آپ
کس بھی گمے یا مزدور چٹھی رساں یا چڑاٹھی بیکٹ یا پرویسر شینڈلر یا گھوڑا کٹر
ویل یا ایڈیٹر و سبزی کاسٹل چلائی گئے یا مسٹر مدباہد کا کاروبار کریں گے؟
دوم۔ آپ اپنے بچوں کا باپ یا ماں بننے کے لئے کسے منعوب کر

رہے ہیں؟

لیکن یہ دونوں اہم فیصلے اکثر اوقات جھڑپتا رہے میری ایرس فوسٹرک اپنی کتاب
”پیش بینی کی قوت“ میں کہتا ہے۔ ہر ملکہ جب وہ کسی پیشے کا انتخاب کرتا ہے جو نئے ہونے
ہوتا ہے اسے دواؤں پر اپنی زندگی دکھانی پڑتی ہے۔

پیشے کو منعوب کرتے وقت آپ جوئے بازی کو کس حد تک گھٹا سکتے ہیں؟ چلے جہاں
تک ممکن ہو آپ کی رہنمائی کرنے کی کوشش کریں گے۔ اول حتی الامکان ایسا کام تلاش
کرنے کی کوشش کیجئے جو آپ کے حسب منشا ہو۔ جہاں کے ساتھ آپ کو مچھی ہوا مد جس کے
کرنے میں آپ کو لطف آتا ہو۔ میں نے ایک بار مارنر بنانے والی بی۔ ایف گڈریج کمپنی کے
پورٹ کے چیئرمین ڈیوڈ ایم۔ گڈریج سے پوچھا کہ آپ کے خیال میں کاروباریں کامیابی کی
بیل شہر کیا ہے؟ اداس نے جواب دیا: ایسے کام کے دوران میں اچھی طرح وقت گزارنا
جو کام آپ کر رہے ہوں۔ اگر اداں کے کرنے میں آپ کو لطف آتا ہو تو آپ کافی دیر تک اس
میں مشغول رہ سکتے ہیں لیکن یہ کام کام بالکل نہیں معلوم ہو گا۔ یہ تو بس یوں نظر آئے گا۔ جیسے
آپ کوئی کھیل کھیل رہے ہوں۔

ایڈیٹس اس کی بہت اچھی مثال تھا۔ اس نے اپنی زندگی کا آغاز تعلیم یافتہ اخیلہ ووش
مجھ کے کہ حیثیت سے کیا لیکن اس نے بڑے ہو کر اپنی خدا داد استعداد و عظمت اور محنت
کے سہارے امریکہ کی مستحق زندگی کو منقلب کر دیا اور اس کا یہ حالی تھا کہ وہ اپنی لیا بڑی
ہی میں سوتا اور وہیں کھاتا پیتا تھا، وہ اٹھا رہا اٹھا رہا گھٹنے تک اپنی جان مارتا۔ میسن

اس کے لئے یہ جان مارنے کے مترادف نہیں تھا۔ میں نے اپنی زندگی ہی کبھی ایک دن بھی کام نہیں کیا ہے یہ سب مذاق تھا؟

پھر کوئی تعجب بات نہیں کہ کامیاب ہونے اس کے قدم چرے !
میں نے ایک بار چارلس شیمپ کو بھی یہی بات کہتے سنا تھا۔ اس نے کہا تھا "شیمپ
کی کامیابی کامیاب ہو سکتا ہے، اگر وہ اس کی بے پناہ خوشی و خوشی، سرگرمی اور چوسی
کا اظہار کرتا ہے۔"

لیکن آپ کا کام میں کیسے سرگرمی اور چوسی کا اظہار کر سکتے ہیں جبکہ آپ بالکل انہیں
جانتے ہیں کہ آپ کو کس کام کرنی ہے؟ عظیم ترین المیہ جو میں جانتی ہوں مسز ایڈنا کیر
کو تھی جس نے کسی زمانے میں ڈیوونٹ کمپنی کے لئے "سزارلہ" علامت بن بھرتی کئے اور
چھبیس برس تک ہر روز گھڑی کے منٹوں کی استغناء ڈاٹ کر رہے۔ "عظیم
ترین المیہ جو میں جانتی ہوں یہ ہے کہ اگر لوہو والوں کو کبھی معلوم نہیں ہوتا کہ وہ حقیقت کیا
کناہتے ہیں۔ اس نے مجھے کہا: "اس شخص سے زیادہ قابل رحم حالت کسی کی نہیں دیکھائی
کا اسے غماز کے ساتھ اندر کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ مسز کیر تھی ہے کہ میرے پاس کانٹے کے گڑبڑ
تکڑے ہیں، وہ بھی یہی کہتے ہیں کہ میں نے ڈارٹ مارڈ مارڈ سے لے۔ اسے بے کار ٹیل سے
ایم۔ اے کا ڈاکٹر کی ایک ڈگری حاصل کی ہے۔ کیا آپ کی فرم میں مجھے کسی قسم کا کام مل
سکتا ہے؟ نہیں، خرم نہیں ہوتا کہ وہ بھی کوئی نہ ہو سکتے ہیں یا کیا کرنا چاہتے ہیں؟ پھر یہ کوئی پیرا
ہونے کی بات ہے کہ بہت سے نوجوان جو قابل اہل ان اور سہنے خواہوں کے ساتھ اپنی
شہرت کا آغاز کرتے ہیں، انجام کار وہ انتہا رہبر احمد کی طرح یا غصائی شکست را (ختم
ہوتے ہیں؟ وہ حقیقت حسب منشا کام تلاش کرنا آپ کی محنت کے لئے تھوڑے
انتہام ہے جب جان اپنی سہیل کے ڈاکٹر ریاناڈ پیرل نے چند مہینہ پہلے کے خط
کی کوندگیوں کو طویل بنانے والے عوامل کا مطالعہ کیا تو اس نے "مجھے پیشہ کو سب ناپا"

جگہ دی۔ وہ ٹامس کارٹرائٹ کی زبان میں کہہ سکتا تھا، بابرکت ہے وہ آدمی جسے پناہ کامل
 کیا۔ بھائی نے کہا اور بکلت کی فردیت نہیں۔
 میں نے حل ہی میں سو کوئی حکم کہنی کے بھڑان روزگار پال۔ ڈبلیو۔ جوائے انٹی کے
 ساتھ ایک شام گزارا۔ اس نے پہلے بیس سالوں کے دوران میں ملازمت خواہاںی بھڑت
 ہزار سے زائد امیدواروں کے ساتھ انٹرویو کئے ہوں گے اور اس نے ایک کتاب بھی
 لکھی ہے جس کا نام "تھزمت حال لکھنے کے چھ طریقے" ہے۔ میں نے اس سے پوچھا تو
 نکاش کرتے وقت لوگ سب سے بڑی غلطی کیا کرتے ہیں؟ اور اس نے جواب دیا۔ انہیں
 پتہ نہیں چلتا کہ وہ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ یہ دیکھ کر کتنا دکھ ہوتا ہے کہ ایک شخص کمرے کا
 ایک سوٹ خریدتے وقت تو پوری توجہ اور سوچ بچا ہوں صرف کر دیتا ہے جو چند
 سالوں کے اندر اندر بھٹ جائے گا لیکن پیسے کا انتخاب کرتے وقت کہ جس پاس کا
 سارنی زندگی اس کی ساری آئندہ خوشیوں اور ذہنی سکون اطمینان کا انحصار
 ہے کوئی غامض دھیان نہیں دیتا۔

اور پھر کیا؟ آپ اس کے متعلق کیا کر سکتے ہیں؟ آپ ایک نئے پیسے پر مشورہ
 رہنا۔ فائدہ اٹھا سکتے ہیں اس سے آپ کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے اور آپ کو
 مدد بھی مل سکتی ہے۔ یہ سب کچھ آپ کو مشورہ دینے والے صلاح کار کی تائیدیں اور مدد
 پر منحصر ہے۔ یہ نیا پیشہ ابھی تک ابتدائی منزل طے کر رہا ہے۔ ابھی تک تو یہ شافی
 نہیں ہو سکا ہے۔ میں پہنچا لیکن اس کا مستقبل بڑا شاندار ہے۔ آپ اس سائنس سے
 کیلئے فائدہ اٹھا سکتے ہیں؟ یہ معلوم کر کے کہ آپ اپنے ملک اور قوم میں کہاں سے پیشہ
 ورانہ مشورہ حاصل کر سکتے ہیں اور کہاں اپنا پیشہ وارانہ امتحان کر سکتے ہیں
 ایسے مشورے آپ کو صرف اشاعات کی صورت میں مل سکتے ہیں۔ قطعی فیصلہ آپ
 کے لیے نہیں ہو سکتا۔ یہ مشیر اور صلاح کار ہرگز معصوم اور بے خطا نہیں ہوتے

بعض اوقات وہ ایک دوسرے کے ساتھ متفق نہیں ہوتے بعض اوقات وہ بڑی منہجہ نیز غلطیوں کا ارتکاب کرتے ہیں۔ مثلاً ایک دفعہ ایک پیشہ ور صلاح کار نے میری ایک کتاب کو محض اس بنا پر یاد دہانی کے لئے لکھا کہ وہ دیکھ کر اس الفاظ کا وسیع ذخیرہ ہے جو آپ کے خیالات و جذبات کو آپ کے قارئین تک پہنچائے۔ اور ایسا کرنے کے لئے الفاظ کے وسیع ذخیرے کی اتنی ضرورت نہیں جس قدر کہ مشاہدے تجربے، عقل، جذبے، حقیقت سے ہموار اور خوش کی بے دریغ پیشہ و خوشی جس نے وسیع ذخیرہ الفاظ والی لڑکی کو ایک بچے کا مشورہ دیا تھا، صرف ایک بات میں کامیاب ہو سکا اس نے ایک سابقہ خوش باش سٹیوڈنٹ کو ایک شکست خوردہ ادنا کام لکھ لکھا بنا دیا۔

مجموعہ کتب کا کوشش کر رہا ہوں کہ پیشہ وارانہ مہمائی کے مابین غماز دیں یا آپ ہی کیوں نہ ہوں موصوم اور بے خطا نہیں۔ انسان غلطیوں کا پتلا ہے مناسب یہ ہے کہ آپ کئی ایک کے ساتھ مشورہ کریں اور پھر ان کے نتائج کو منتقل مارہ کی روشنی میں جانچنے کا کوشش کریں۔

شاہد آپ کو یہ امر تعجب نہیں معلوم ہو کہ میں اس قسم کے باپ کو اس کتاب میں شامل کرنا ہوتا ہوں کہ زیادہ تر پریشانی کے متعلق بحث کرتی ہے لیکن اگر آپ یہ سمجھ لیں کہ ہماری پریشانی اور کھینچ زیادہ تر اس کام کا نتیجہ ہوتی ہیں جس نے ہم نوزت کرتے ہیں تو آپ کو کوئی حیرانی نہیں ہوگی۔ اپنے والد صاحب اپنے بڑے بیٹے یا اپنے ایک ساتھی کے متعلق پوچھئے۔ جان سٹوارٹ مل جیسے ذہین اور سمجھدار شخص نے کہا ہے کہ مسخو تا مائنا سبتیں اور عدم آہنگیوں سماج کے عظیم ترین نقصانات ہیں سے عیب ہاں اس کو اگر امن کے رنجیدہ ترین رتبہ میں صحتی مائنا سبتیں اور عدم آہنگیوں ہیں جو اپنے رومنہ و جگہ کام سے نوزت کرتی ہیں۔

کیا آپ کھانا ایسے شخص کو جانتے ہیں جس کا فوج میں رہ کر دماغ قتل ہو گیا ہو کیوں کر
اسے غلط ساری پر تعینات کر دی گئی تھی، یہی لڑائی میں زخمی ہونے والوں اور ہارے جانے
والوں کا کلک نہیں کر رہا، بلکہ ان لوگوں کا تذکرہ ہے، 'بھگت کے دماغ فی الواقع قتل ہو گئے'
تھے۔ معجزہ حاضر کا ایک عظیم ماہر امرتسر میں نفس ڈاکٹر گوپم دیشنگر دھان جنگ میں شہید
اور نفس کے مریضوں کے حکمے کا پتہ راج تھا اور وہ کہتا ہے کہ 'میں نے فوج میں رہ کر
انتخاب، تعیناتی اور بھیج دھاک کو صحیح کام پر لگانے کی اہمیت پر کتنی سوچا ہے۔
..... سہر دست کام کی اہمیت پر ایسا مان لانا انتہائی ناگزیر تھا۔ جہاں کوئی
شخص چھٹی عیسویں ذکر کر رہا تھا، وہ سمجھا کہ اسے کھانا پھر کھینا گیا گیا ہے۔ جہاں وہ
خیال کر رہا کہ اس میں سبب تھوڑی سی کی جا رہی، جہاں اسے تین سو تاروں کی صلاحیتوں کا
غلط استعمال کیا جا رہا ہے، لاکھوں ہیں اگر وہاں حقیقی نفسیاتی عارضہ نہ بھی ملتا تو اس کے
تھکن ہونے کا اندیشہ ضرور لاحق ہوتا۔

ہاں، ایسی ہی وجوہات کی بنا پر لوگ کاروبار اور صنعت کی دنیا میں ہوش و حواس
کھو بیٹھتے ہیں، اگر کسی شخص کو اپنے کام سے نفرت ہے، مگر وہ اس کا دماغ قتل ہو سکتا

ہے۔
یہاں میں آپ کے سامنے غل جانی کی مثال پیش کرتا ہوں۔ غل جانی کا باپ ایک
ہندوئی کا ایک تھا، چنانچہ اس نے اپنے بیٹے کو بھی وہی نوعیت کا کوئی کام دیا۔ اس کا خیال
تھا کہ وہ کاروبار شروع کر دے گا لیکن غل کو ہندوئی کے نام سے بھی نفرت تھی چنانچہ وہ
آوارہ گردی کرنے اور بیکار پھرنے لگا۔ وہ جوجا بھاکر کا اور اس سے ایک قدم بھی
اگے نہ اٹھاتا۔ کچھ دن تک وہ حیران رہا، اس کے باپ نے سمجھا کہ اس کا بیٹا بے تعبیر
اور پست ہمت ہے اور اس خیال سے اسے فی الواقع اس قدر صدمہ پہنچا کہ وہ اپنے
گازوں کے سامنے غفلت اور شرمندگی محسوس کرنے لگا۔

یہ تجویزی سو فیصدی درست ہے۔ انہیں پیشہ ورانہ رہنمائی کے سربراہ ماہر میری دیکھ کر کس
سوفیسٹر کو لیبیا پونیو رنگائے پیش کیا تھا

۱۔ کبھی ایسے شخص کے پاس مت جلیے جو آپ سے یہ کہے کہ میرے پاس فلسفی چھڑی
ہے جس کے چھوٹے سے فوراً تیرے چلے جائے گا کہ آپ کا رجحان کس پیشے کی طرف ہے۔ اس گروہ
میں رمال، بخوی، حال کردار کے تجزیہ نگار، خطاطی کے ماہر اور ستارہ شناس شامل
ہیں۔ ان کا فلسفی چھڑی ہمیشہ سائے ہی میں ٹوٹ جاتی ہے۔

ب۔ کبھی ایسے شخص کے پاس مت جلیے جو آپ سے یہ کہے کہ میں آپ کا اس طرح
ٹسٹ لے سکتا ہوں جس سے ظاہر ہو جائے گا کہ آپ کو کون سا پیشہ اختیار کرنا چاہیے۔ شیفین
بھی جھوٹا ہے کیونکہ وہ اس اصول کی خلاف ورزی کرتا ہے کہ پیشہ ور مشورہ لینے والے
شخص کے سماجی، جسمانی اور معاشی حالات اور گروہ پیش کا خیال دیکھنا چاہیے اور اس
کو اپنی مذمت میں مدد سے مواقع کی روشنی میں رہنجام دینی چاہئیں جو مشورہ لینے والے کے سامنے
کھلے ہوں؟

ج۔ کبھی ایسے پیشہ ور کو متواش کیجئے جس کے پاس پیشوں کے متعلق حوزوں معلومات
و اطلاعات کی لاہریری ہو اور وہ اسے مشورہ دیتے استعمال کرتا ہو۔

د۔ مکمل پیشہ ور میری حاکم کرنے کے لئے ایک سے زیادہ طاقتوں کی ضرورت ہوتی ہے
۱۔ تاکہ کے ذریعے کبھی بھی پیشہ ورانہ رہنمائی قبول نہ کیجئے۔

۲۔ جو کاروبار اور پیشے پہلے ہی لوگوں سے بے پڑے ہوں۔ ان سے
دور رہیے! روزی کمانے کے ہزاروں طریقے ہیں لیکن کیا نو جوانوں کو اس کا علم ہے؟
وہ اس قدرت تک نہیں سمجھتے جب تک کہ وہ جوہیں جام میں سے دیکھنے کے لئے کھینچیں تو
خدا کا حاصل نہ کریں۔ نتیجہ ہلکے سکول کے مددگاروں کے انتخاب صرف پانچ پیشوں تک
محدود رہا۔ میں ہزاروں سے صرف پانچ! اور یہی حال ۱۲ لاکھوں کا تھا۔ پھر ان میں

میران ہونے کی کیا بات ہے کہ قوڑے سے چٹے کیلئے تنے لوگوں سے بٹے پڑے ہیں اور
سخت فام قوموں میں عجم مختلف کے اہمال، پریشانی، اوجھال، بدوگی کی کمیوں اتنی بہت
ہے، ادا کلت، معاف، ریڈیو، سینما اور ایسے ہی چمکدار اُٹھتے ہوئے پیشوں میں دھلے
کھانے خردوار رہ گئے!

۲۔ ایہی سرگرمیوں سے اب کتاب کیجئے جہاں آپ کا روزی کھانے کے دس می سے
ایک ہوں بشو مجھے بیمینچے کا نام، ہر سال ہزاروں اور کاشتے کار لوگ ابھاریں یہ سوچے
بغیر کمان کا انجام کیا ہوگا بیمینچے کی کوشش کرنے لگتے ہیں، فرینک ایل بیٹ گر، ریل
اسٹیشن ٹرسٹ بلڈنگ فلاؤ لیا پر جو کچھ بیٹا، وہ تقریباً مندرجہ ذیل ہے۔ بیس سال سے
فرینکس۔ ایل۔ بیٹ گر کا سرکاری کے انتہائی کامیاب بیمینچوں کی شمار ہوتا ہے۔ ان کا
دعوہ ہے کہ جو لوگ بیمینچے کا کام اختیار کرتے ہیں ان میں سے نوے فی صدی اس قدر
دل برداشتہ اور مایوس ہو جاتے ہیں کہ وہ ایک سال کے اندر اندر اس کام سے توبہ کر
لیتے ہیں اور جو وی فیصدی اس سے چٹے رہتے ہیں۔ ان میں سے ایک فی صدی توبہ تقریباً
نوے فی صدی بیمینچے ہیں اور صرف دل فی صدی۔ دوسرے الفاظ میں یوں کہا جا
سکتا ہے کہ اگر آپ بیمینچے کا کام اختیار کریں تو آپ کے لئے ایک کے مقابلے پر پناہ ملے گا
نہا کی ہے ہیں اور آپ بارہ مہینوں کے اندر اندر اس سے دستبردار ہو جائیں اور سوئی
صرف ایک امکان ایسا ہے کہ آپ اس سے دل تراز ڈالیں کہ ان کی سبکیں اگر آپ ثابت قدمی
سے یہ کام کرتے ہیں تو ان میں سے صرف ایک امکان ایسا ہے کہ آپ اس سے معمولی
فوائدات سے کچھ زیادہ حاصل کر سکیں۔

۴۔ اپنی زندگی کو کسی پیشے کے لئے وقف کر دینے کا فیصلہ کرنے سے
پہلے صفحے۔ اور اگر ہو سکے تو ہمیں اس کے متعلق حاصل کرنے میں صرف
کئی گھنٹے، کئیے جو لوگ اس پیشے میں دل، جیس، جال صرف کر چکے ہوں، ان کے

انٹرویو کو کے۔

یہ انٹرویو آپ کے مستقبل پر نہایت گہرے اور دور رس افیات ڈال سکتے ہیں۔
یہ بیہات ذائقہ تجربے کا بنا رہکتا ہوں جب میں بائیس پچیس سال کا تھا تو میں نے دو بڑے
آدمیوں سے مشورہ حاصل کیا۔ وہ مجھ میں اپنی گزشتہ زندگی پر غور دوڑاتا ہوں میں دیکھتا ہوں
کہ یہ دونوں انٹرویو میری زندگی کے اہم محاذ تھے۔ اگر میں نے یہ انٹرویو نہ کئے ہوتے تو میرے
لئے یہ تصور کتنا بھی مشکل ہے کہ میری زندگی کس دھبہ کی ہوتی۔

پیشہ ومانہ رہنمائی حاصل کرنے کے لئے آپ یہ انٹرویو کیسے کر سکتے ہیں؟ ان کی وضاحت
کے لئے ہم فرض کر لیتے ہیں کہ آپ انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کرنے کے متعلق سوچ رہے ہیں آپ کو
نیمہ صد کرنے سے پہلے اپنے اور قومی شہروں کے انجینیروں سے کچھ ہفتوں تک ملاقاتیں کرنی
چاہئیں۔ آپ کا سیٹھ انڈیٹیفیون ڈائریکٹر سے ان کے نام اور پتے حاصل کر سکتے ہیں اور آپ
ساتھ ملنے وقت کا تین گھنٹے کے بعد کے بغیر ان کے دفتر میں مل سکتے ہیں۔ اگر آپ
ملاقات کا وقت مقرر کرنا چاہتے ہیں تو انہیں قسم کا ایک خط لکھیے۔

اگر آپ دفتر میں اس قدر معروف ہوں کہ ملاقات کے لئے وقت نہ نکال سکیں مجھے
امید ہے کہ آپ مجھے نصف گھنٹے کے لئے اپنے گھر پر بلا کر شکور ہوئے کاموچ دیگیں۔

یہ کتاب سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھنا چاہتا ہوں۔

لو اگر آپ کی اپنی زندگی دوبارہ شروع کرنے کا موقع ملے۔ کیا آپ پھر بھی انجینئر بننا پسند
کریں گے؟

ج۔ جب آپ میرا سامنا کر چکیں۔ تو آپ بتا سکیں گے کہ میرے اندر وہ صعب خوبیاں اور
ملا جھٹیں موجود ہیں جو کامیاب انجینئر بننے کے لئے ناگزیر ہیں۔

ج۔ کیا انجینئرنگ کا پیشہ لوگوں سے پشیمان ہے؟
د۔ اگر میں چار سال تک انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کروں تو کیا مجھے ملازمت مل جائے گی۔
اور ملے گی تو کس قسم کی؟

ک۔ اگر میری تعلیمیت اوسط میاں کی ہو تو میں پہلے پانچ سالوں میں کتنا روپیہ کماسکوں گا؟
و۔ انجینئر بننے کے فوائد اور نقصانات کیا ہیں؟
نہا۔ اگر میں آپ کا بیٹا ہوتا تو کیا آپ مجھے انجینئر بننے کا مشورہ دیتے؟
اگر آپ شرمیلے ہیں اور کسی بڑے نشانے کا ہتھ متقابل کرنے سے گھبراتے ہیں تو مندرجہ
ذیل دو تجویزیں آپ کی مدد کریں گی۔

اول۔ اپنی عمر کا کوئی دوست تلاش کیجئے جو آپ کے ساتھ جانے کے لئے تیار ہو۔ آپ
دونوں ایک دوسرے کے اعتماد سے غافلہ اٹھا سکیں گے۔ اگر آپ کو اپنا کوئی ہم عمر ساتھ جانتے
کے لئے نہ ملے، تو اپنے والد کو اپنے ہمراہ لے جائیئے۔

دوم۔ یاد رکھئے کہ اس شخص کا مشورہ بوجھ کو آپ اسے خراج تحسین کر رہے ہیں۔ آپ کی
درخواست اس کی اتنا سیکھ سہج سکتی ہے۔ یاد رکھئے کہ بڑے ہمیشہ چھوٹوں کو نصیحت کرتا ہے۔
یہ انجینئر صاحب خالہ اس انٹرویو سے لطف اندوز ہوں گے۔

اگر آپ ملاقات کا وقت مقرر کرنے کے لئے خط لکھنے سے ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں
تو وقت مقرر کے بغیر ہی اس کے مقصدی چلے جائیئے اور اس سے کہیئے۔ اگر آپ مجھے کچھ مشورہ
دے سکیں تو میں آپ کا بہت مشکور ہوں گا۔

فرز کیجئے کہ آپ پانچ انجینئروں کے پاس جاتے ہیں اور وہ سب کے سب معروف
میں اور میں نہیں ہوں کہ وہ فی الواقع معروف ہوں) پھر پانچ اور کے پاس جاتیئے۔ ان میں
بعض آپ کو ضرور مدد مل جائیئے گا اور آپ کو بھی یہ مشورہ دی جائے گی کہ یہ مشورہ نہ فرما
آپ کے لئے سالانہ محنت ہونے سے کہانیں گے جنہاں آپ کو کوئی شک نہ ہو اور تعلیمیت سے بھی محفوظ

کہیں گے

یہ جو رکھے کہ آپ اپنی زندگی کے در بہت ہی اہم اور دوسری سناٹے کے حامل فیصلے کر رہے ہیں۔ اس میں کسی قسم کی غفلت نہ کیجئے، اس لئے کسی نتیجے پر پہنچنے سے پہلے سب کچھ جمع کرنے میں وقت صرف کیجئے، اگر آپ ایسا نہیں تو شاید آپ اپنی آدھی زندگی بچھڑاتے رہیں گے۔

اگر آپ ایسا کر سکتے ہیں تو کسی موزوں سمت سے اس کا نصف گھنٹہ وقت اور شعور حاصل کیجئے۔

۵۔ یہ غلط عقیدہ اپنے دل سے نکال دیجئے کہ آپ صرف ایک ہی پیشے کے لئے موزوں ہیں، ہر نادر انسان ایک سے زیادہ پیشوں میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے مثلاً میری مثال لیجئے اگر میری کاشتکاری، سائنسی زراعت، طب، فروخت کا دیہاتی اخبار کی ایڈیٹری، پمپ اگاتا، درس و تدریس، اشتہار بازی، انتظام جنگلات یا باغبانی میں سے کوئی پیشہ بھی اختیار کرتا تو مجھے یقین ہے کہ مجھے ان میں کھوڑی بہت کامیابی حاصل کرنے اور اپنے کام سے لطف اٹھانے کا ضرور موقع مل جاتا۔ اس کے برعکس اگر میں کھیت نہیں کرتا، شیشی، انجینئرنگ، ہوٹل یا ٹیکسٹائل کا انتظام، میکائی کاروبار یا بے شمار دوسرے پیشوں میں سے کسی کو منتخب کرتا تو مجھے یقین ہے کہ میں ضرور ناکام رہتا اور میری زندگی ناخوشیوں اور افسردگیوں اور اداسیوں میں گھری ہوتی +

حصہ ہفتم

مالی مشکلات

باب ۱۔ آپ کی پچھتر فی صدی پریشانیاں

اگر میں شہنشاہ کی مالی پریشانیوں کو حل کرنے کا فن جانے ہوتا تو میں یہ کتاب لکھ رہا ہوتا بلکہ وائٹ ہاؤس میں پریذیڈنٹ کے برابر بیٹھا ہوتا لیکن ایسا کام میں کر سکتا ہوں میں اس وقت پر مسلم القوت کو عبسوں کا آزار کے اغبیات میں ایسا نہیں کر سکتا ہوں تاہم مدد مفید عملی مشورے سننا ہوں اور نہ کہ آہوں کو۔ بددہائی کے لئے آپ کو کتنا اچھا اور

رسالت نبوی سے ہمیں ملے۔

لیڈر بیوم ہونے کی غرضیات کے مطابق ہماری پچھتر فی صدی پریشانیاں : لیے پیسے کیے تعلق ہوئے ہیں۔ ٹیکسپ، بولی کے پروگرام، جی ٹیلیفون، جی ڈی وی، حقیقی قیمت ہوتا ہے کہ اکثر لوگوں کی خیال سوتا ہے کہ اگر ہماری آمدنی میں صرف اس فیصد ہی اضافہ ہو جائے تو پھر کسی قسم کی مالی پریشانیاں نہیں رہیں گی۔ بعض حالات میں لوہے کی بات ٹھیک رہتی ہے لیکن کانٹا سہرا ان کن حالتوں میں سے درست قرار نہیں دیا جاسکتا۔ مسئلہ یہ بات لکھنے وقت

میں نے میزبانی کی باہر سڑاٹھی ٹیبل ٹن سے انٹرویو کیا یہ عہدت دنیا میک کی شاخ نیویا مک اہو
 گھس کھینچا رنٹ سٹوروں کے گاہکوں اور ملازموں کو کئی سال تک مالی مشورے دینے
 کا فرض انجام دیتی رہی ہے اس نے ایک قلی سے لے کر جس کی سالانہ آمدنی ایک لاکھ ڈالر
 سے بھی کم ہوتی ہے ایک کاروباری تنظیم تک جس کی سالانہ آمدنی ایک لاکھ ڈالر سے بھی زیادہ
 ہوتی ہے ہر قسم کی آمدنی رکھنے والے ہر قسم کے لوگوں کی مدد کی ہے۔ انٹرویو کے وقت اس نے
 مجھے بتایا کہ اکثر لوگوں کی مالی پریشانیوں کا حل زیادہ آمدنی میں نہیں مل سکتا۔ فی الواقع عرصے
 اکثر جو بچے کو آمدنی میں اضافہ ہونے سے سوائے اخراجات کے بڑھ جانے اور ضرورتی اخراجات
 ہونے کے کوئی نتیجہ سامنے نہیں آتا۔ اکثر لوگوں کی مالی پریشانیوں کی وجہ یہ نہیں ہے کہ
 پاس کافی روپیہ نہیں ہوتا بلکہ یہ ہے کہ وہ اپنے روپے کو سیلف سے خرچ کرنے کے
 فن سے بے بہرہ ہوتے ہیں۔ آخری چلے پر آپ کو غصہ آیا ہے نا؟ لیکن دوبارہ غصے
 کا اظہار کرنے سے پہلے یاد رکھیے کہ مشینیں جس نے جو کچھ کیا ہے اس کا اطلاق سب لوگوں
 پر نہیں ہوتا۔ اس نے اکثر لوگوں کا جلد استعمال کیا ہے۔ اس کا مطلب آپ سے نہیں تھا، بلکہ
 آپ کی بہنوں سے تھا جنہیں آپ درجنوں تک شمار کر سکتے ہیں۔

بہت سے ظاہرین اپنے دل میں کہہ رہے ہوں گے کہ کاش میری بہنہ وار تنخواہ میں سے
 اس سفر کے کاریگری کو میرے بل ادا کرنے ہوتے۔ میری ذمہ داریوں کو نبھانا ہوتا
 اگر ایسا ہوتا تو میں شہر کا کرکٹ جوں کہ وہ اپنا اسلوب گشت اور ضرورت بدل دیتا۔ خیر
 یہ سب ہی سہی میں بھی مالی مشکلات سے گزر چکا ہوں میں مسوڑی کے غلے اور گھاس کے
 کھیتوں میں روزانہ دس دس گھنٹے اپنا خون پسینہ ایک کیا کرتا تھا، مجھے اس جان توڑ
 کام کے عوض ایک گھنٹے کا ایک ڈالر پچاس سینٹ، جبکہ دس سینٹ بھی ملتے تھے، مجھے
 دس گھنٹے کے صرف پانچ سینٹ فی گھنٹہ ملتے تھے۔ اب یہاں کام کا کچھ ہاکیو کی کرنے
 پر مجبور تھا۔ آخر میرے دل میں اس انتہائی جسمانی مشیت کے خلاف نفرت پیدا ہو گئی۔

آنا دھرنے کی خواہش کرنے لگا اور پھر ایک دن میں نے یہ زنجیریں توڑ ڈالیں۔
 میں جانتا ہوں کہ ایسے مکانوں میں رہنے کا کیا مطلب ہوتا ہے جن میں غلامانہ تو چھوڑ
 پانی کی فراہمی کا بھی کوئی انتظام نہ ہو یا یہ جانتا کہ ایسے کمروں میں سونے کے کچا ہوتے
 ہیں۔ جہاں درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے صاف نہ چلا ہو۔ میں جانتا ہوں کہ محض اس
 لئے میلوں کا چکر کھانا کہ جوتوں کا پاش بننا رہے اور ان کے اندر کسی قسم کا سوراخ
 نہ ہو، اندھا پننے پا جاسے کی پشت پر پیوند لگانے کا کیا مطلب ہوتا ہے۔ میں جانتا ہوں
 کہ ہول کار زائل ترین کھانا کھانے اور پتلون کو تھکنے کے نیچے رکھ کر سونے کے کیا معنی ہوتے
 ہیں۔ کیونکہ میرے پاس دھوبی کو استری کی اجرت دینے کے لئے کافی پیسے نہیں ہوتے تھے
 لیکن میں ان ایام میں بھی عام طور پر تھوڑی بہت دونیاں چونیوں ضرور پکا لیتا تھا۔
 کیونکہ میں کچھ نہ مہونے سے ڈرتا تھا۔ اس تجربے کے نتیجے کے طور پر میں نے عموماً کیا کہ
 اگر آپ یا میں قرضے یا مالی پریشانیوں سے گریز کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں بھی وہی کچھ کرنا چاہیے جو
 ایک ہار و ہری غم کر رہے ہیں۔ پچا آمدنی کو خرچ کرنے کا منصوبہ بنانا چاہیے اور پھر اس
 منصوبے کے مطابق اپنے اخراجات سے بکاوٹ ہونا چاہیے۔ لیکن ہمارے اکثر بھائی ایسا
 نہیں کرتے مثلاً میرے عزیز دوست لیون سکن نے جو اس کتاب کو پھا پنے والی ذم کے
 جزیلی تجویزیں مجھے ایک عجیب جہالت کے متعلق بتایا کہ اپنے روپے پیسے کے معاملے میں اکثر لوگ
 جس کے متعجب ہوتے ہیں انہوں نے مجھے ایک کاپی کیہ کا قصہ سنایا جس کو وہ اچھی طرح جانتے
 ہیں، یہ کاپی کیہ اپنی فرم کا کام کرتے وقت اعداد و شمار میں بڑی اہمیت اور مہارت کا ثبوت دیتا ہے۔
 لیکن جب اس کے سامنے ذاتی اہلیات کو محل کرنے کے مسئلے آتے ہیں تو پھر.....
 خیر آپ فرض کیجئے کہ اس شخص کو مجھے کی شام کو تنخواہ ملتی ہے۔ وہ کیا کرتا ہے؟ تنخواہ لے
 کر بازار کی طرف نکل جائے گا۔ وہ ان کسی دکان کی کھڑکی سے اسے کوئی اور کوٹ نظر آ جائیگا
 اور وہ تھپٹ پٹ اسے خرید لے گا۔ اس ایک لمحے کے لئے مجھ پر یہ خیال نہیں آتا۔

تختہ میں زور دیا بدراسے مکان کا کرایہ بجلی، پانی اور تمام قسم کے متفرق اخراجات ادا کرنے میں گئے نہیں صاحب، تو یہ کیجئے اس کی جیب میں نقد مال ہے اور اس کی سلاسل کام ہے اگرچہ ہر شخص جانتا ہے کہ جس ذمہ یہ وہ کام کرتا ہے۔ اگر وہ بھی لا ابدیاں اور حقیقت "شرعاً کرنے" تو چند دن کے اندر اندر اس کا دیوالہ کل جائے گا۔ یہ نکتہ قابلِ غور ہے۔ جہاں آپ کے روپے پیسے کا معاملہ ہو آپ خود ہی اس کے کاروبار میں لاہرہ نفعی مندوں میں اگر دیکھا جائے تو آپ کا یہ اختیار ہی آپ کے روپے کو بنانا یا بگاڑنا ہے۔

لیکن اپنے روپے کا نثر غلام رہنے کے لئے ہمیں کون سے اصول استعمال کرنے چاہئیں ہم کس طرح اپنا میزانیہ اور منصوبہ بنائیں، مندرجہ ذیل گیارہ اصول ہیں، جو اس سلسلے میں آپ کی مدد کر گئے۔

اصل ۱: اپنی ضروریات کو ایک کاغذ پر لکھ لیجئے اور اپنے اخراجات کا حساب رکھئے۔

بچاک مال موتے جب آرنڈ میٹ نے لندن میں ناول نگاری شروع کی، وہ بے حد منہل اور امانت دار ماں کا شکار تھا۔ چنانچہ وہ بائی پانی کا حساب رکھنے لگا۔ لیا اسے بھی تیب ہو کر اس امر پر کماں چار رہا ہے ہمیں اسے علم ہونا تھا۔ اسے یہ طریقہ اس قدر پسند آیا کہ دولت شہرت اور ایک پراسپیوٹ کشتی کا مالک ہونے کے باوجود اس نے اپنے اخراجات کا رھنما سلسلہ برقرار رکھا۔

جان۔ ڈی۔ براک میر کے پاس بھی ایک کھاتہ تھا۔ دولت کو دانا گئے اور سونے سے پہلے اسے اپنی پائی پائی کے متعلق واقفیت دینی تھی کہ وہ کہاں سے کہاں نہیں۔

مجھے آپ کو بھی ایک نوٹ ایک سے کر سیکار ڈرکھنا شروع کر دینا چاہیے۔ کیا اپنی ساری زندگی کے لئے؟ نہیں ضروری نہیں، میزانیہ کے ماہری مشورہ دیتے ہیں کہ اہل کم از کم ایک سینہ لئے لے انجی پائی پائی کا صحیح اور درست حساب رکھنا چاہیے۔ اور اگر ممکن ہو تو تین مہینوں

کے لئے اس سے بھی ٹھیک ٹھیک اندازہ ہو سکتا ہے کہ ہمارے دوپیکہاں جانتے ہیں اور ہم اپنے میزانے کی ترتیب دے سکتے ہیں۔

اگر آپ جانتے ہیں کہ آپ کا دوپیکہاں جانتا ہے؟ نیز ممکن ہے کہ آپ نہ جانتے ہوں، لیکن اگر جانتے ہیں تو آپ ہزاروں سے ایک ہی مسٹر ٹیلر کے مجھے بتائیے کہ کوئی اپنے روپے سے کسے متعلق اور اعداد و شمار کچھوانے میں کھٹے لگا دیتے ہیں اور پھر جب وہ کاغذ پر منجمد کیجئے تو نوچلا اُٹھتے ہیں کہ میں! میرا روپیہ اس طرح جاتا ہے! انھیں بمشکل ہی اس پر یقین آتا ہے۔ کیا آپ بھی ایسے ہی ہیں؟ ممکن ہے۔

۲۔ درزی مارکہ بجٹ بنائیے جو آپ کی ضروریات پر فٹ آئے۔ مسٹر ٹیلر کے مجھے بتائیے کہ دو خاندان ایک ہی ماحول میں ایک ہی جیسے مکانوں میں بائیں قریب قریب رہ سکتے ہیں۔ افراد خانہ کی تعداد بھی جیساں ہوتی ہے اور کمیناں بھی برابر۔ پھر بھی ان کے بجٹ کی ضروریات بنیادی طور پر ایک اور سے مختلف ہونگی۔ کیوں؟ اس لئے کہ لوگ نظر ثانی ایک دورے سے مختلف طبائع کے ملک میں اس کا کہنا ہے کہ بجٹ ایک ذاتی اور عاداتی معاملہ ہے۔

بجٹ بنانے کے نظریے کا مطلب نہیں کہ زندگی کی تمام سرتوں اور خوشیوں کو بچا پھٹک کر الگ پھینک دیا جائے بلکہ اس کا مقصد اپنے لئے مادی تحفظ حاصل کرنا ہے۔ جس کا اکثر حالات میں معنوی جذباتی تحفظ اور پریشانی سے آزادی ہوتا ہے۔ جو لوگ میزان پر زندگی بسر کرتے ہیں، مسٹر ٹیلر کہتے ہیں: ”وہی دنیا میں سب سے زیادہ خوش باش انسان ہیں؟“

لیکن آپ کو اس کے متعلق کیا کرنا چاہیئے؟ اول جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں، آپ کو اپنے تمام اخراجات کی ایک فہرست بنالینی چاہیئے، پھر شورہ حاصل کیجئے۔ میں ہزاروں اس سے زیادہ آدمیوں کے شہروں میں فیملی و فیئر سوسائٹیاں ہوتی رہیں۔ اور آپ کو

خوشی سے مالی امور کے متعلق مفت مشورہ دیں گی اور آپ کی آمدنی کے مطابق آپ کو اپنا بجٹ بنانے میں مدد دیں گی۔

اصول ۲۔ سطحی اور عمیق معذی سے خرچ کرنا سیکھئے۔

اس سے میرا مطلب یہ ہے کہ اپنے روپے کی بہترین قدر قیمت متعین کرنا سیکھئے۔ تمام بڑی کمپنیوں کے پیشہ ورانہ بجٹ اور خریدار ہوتے ہیں، وہ اپنی ذمہ داریوں کے لئے بہترین خریدار سمجھا کرتے تھے سو انکے نہیں کرتے اپنی ذاتی جائیداد کے مالک اور غلط ہوئے تو کھپت سے آپ ایسا کیوں نہیں کرتے؟

اصول ۳۔ آمدنی کے متعلق اپنی سرور دی میں اضافہ نہ کیجئے۔

سرینیل ٹن نے مجھے بتایا کہ میں بن بنز اینوں کے متعلق مشورہ دیتے وقت سب سے زیادہ خوف کھاتی ہوں وہ پانچ ہزار ڈالر سالانہ کی خاندانی آمدنیاں ہیں، میں نے اس سے پوچھا کہ کیا اس نے کہا کہ کیونکہ عام امریکی گھرانوں کی آخری منزل پانچ ہزار ڈالر سالانہ کی آمدنی حاصل کرنی ہوتی ہے۔ وہ کئی سالوں تک عقل و شعور سے کام کرتے ہیں لیکن جب ان کی آمدنی پانچ ہزار ڈالر سالانہ ہو جاتی ہے تو وہ سمجھنے لگتے ہیں کہ ہم منزل پر پہنچ گئے ہیں۔ اور نت نئے سامان خرید کر دیتے ہیں۔ تو اسی جہتوں میں ایک مکان خرید لیا جائے، اس کی قیمت ایک فلیٹ کے سالانہ کرایہ سے زیادہ نہیں ایک کار خرید لی جائے، بہت سا سفر بچہ بہت سے کپڑے۔ اور پہلی چیز آپ جانتے ہیں یہ ہوتی ہے کہ ان کی سرور دی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ فی الواقع وہ پہلے کی نسبت ابھی کم خوش باش اور سرور ہوتے ہیں۔ کیونکہ آمدنی کے اضافے کے ساتھ وہ اپنے پاؤں بھی بہت پھیلا دیتے ہیں۔

یہ تو بالکل قدرتی امر ہے ہم سب زندگی کو زیادہ سے زیادہ خود راہ جاتے ہیں لیکن انجام کار ہمیں کس چیز سے زیادہ مسرت ملے گی۔ اپنے آپ کو ایک متوازن اور خوش ہوئے ہوئے اندر رہنے پر مجبور کرنے سے یا بذریعہ ڈاک قرضہ اسوں کے تقاضوں کے غلط دھمکے کرنے

سے اس سے کہ وہ ہمارے دروازوں پر دستک دیتے ہیں۔
 اصول ۵: ساکھ قائم کرنے کی کوشش کیجئے تاکہ آپ ضرورت کے وقت قرض
 لے سکیں۔

اگر آپ کو کوئی ناگہانی ضرورت پیش آگئی اور آپ محسوس کرتے ہوں کہ آپ قرض کی
 بغیر گذرانہیں کر سکتے، تو زندگی کے نیچے کی پالیسیاں، ویلفئرس، بانڈ اور سیونگز ٹریسٹیفکیشن وغیرہ
 اعتبار سے سب کا رویہ ہے۔ تمام یقین کرتے ہیں کہ اگر آپ کو نیچے کی پالیسیوں پر قرض لینا پڑے
 تو یہ دیکھ لیجئے کہ اس سے بچت کا پہلو کھلتا ہے یا نہیں کیونکہ اس کا مطلب کمیشن ویلیو ہوتا ہے یعنی
 نیچے جنہیں "میجادی" سمجھے جاتے ہیں ایک وقت میجادی کے لئے محض آپ کی حفاظت کے لئے
 ہوتے ہیں۔ اور ان کا کوئی ریٹرن و دیگرہ نہیں ہوتا ظاہر ہے کہ قرضہ حاصل کرنے کے سے بڑھ کر
 لئے یہ پالیسیاں آپ کے لئے بے سود ہیں چنانچہ اصول یہ ہے کہ پالیسی پر دستخط کرنے سے
 پہلے آپ کو پوچھ لینا چاہیے کہ اگر ضرورت کے وقت آپ کو روپیہ منگنا پڑے تو کیا ایسی کمیشن ویلیو ہوگی؟
 لیکن قرض کیجئے کہ تو آپ کے پاس بھی پالیسی ہے اور نہ کسی قسم کے بانڈ، جن پر آپ قرضہ
 حاصل کر سکیں لیکن آپ مکان کا ریا اسی قلم کی متنازعی شے کے تو ضرور مالک ہوں گے
 آپ کہاں سے قرض میں گئے؟ ظاہر ہے کہ بنک سے؟ اس ملک کے بنک نہایت سخت اصولوں کے
 پابند ہیں، ان کی ساکھ ہوتی ہے جو انہیں ملک کے اندر بہت قرار رکھنی پڑتی ہے جتنی سود کی شرح
 وہ لگا سکتے ہیں، وہ قانون کی رو سے متعین ہوتی ہے اور وہ آپ کے ساتھ مناسب برتاؤ کریں
 گے۔ اگر آپ مالی مشکلات میں مبتلا ہیں تو اکثر اوقات بنک آپ کے مسائل پر آپ کے ساتھ
 بحث کریں گے۔ آپ کے لئے منصوبہ بنائیں گے اور آپ کو قرضے اور پریشانی کے بندھنوں سے
 نکلنے میں مدد دیں گے۔ میں بار بار کہتا ہوں کہ اگر آپ کے پاس کوئی متوازی چیز ہے تو بنک
 کے پاس جائیے!

قرض کیجئے کہ آپ ہزاروں لاکھوں لوگوں میں سے ایک ہیں جن کے پاس کوئی متوازی چیز

نہیں کوئی جبار انہیں اور اپنی تنخواہ یا مزدوری کے علاوہ ضمانت دینے کے لئے کوئی بھی شے نہیں
 پھر اگر آپ کی اپنی زندگی عزیز ہے تو اس تہذیب کو کان کھول کر سن لیجئے کہ کبھی بھی کسی ایسی شے
 خواہ کتنی سے ترشہ کی درخواست نہ کیجئے جس کے گمراہ کن اور جاذب ثلوث اثرات آپ
 اخبار پر پڑتے ہیں اگر اشتہارات ایسا اعتبار سے دیکھیں جائے تو یہ کمپنیاں عالم سے بھی زیادہ
 خیاں اور سخی نظر آئیں گی۔ شاید آپ کو انہیں نہیں آیا، بغیر ناہم بعض کمپنیاں ایسی بھی ہوتی ہیں جو
 دیا نہ دیا پامال اور امدادیں سچی ہوتی ہیں۔ وہ ان لوگوں کو بیچ دے جس میں خدمات
 مل رہی ہیں۔ یہ وہی ہماری پانگہائی ضرورت سے دوچار ہیں اور وہ منہ لینے پر مجبور کمپنیاں
 ملتی ہیں۔ یہ دنیا وہ قبول کرتی ہیں لیکن ہمیں اب رائے کا ہی عاقل سے کیونکہ انہیں
 بنیاد پر خطہ بہ دور مت زیادہ پڑنا ہے اور وہ سن کرے میں زیادہ ترجیح ملے گی تو صرف وہی
 معاملہ کرنے کو کرنے سے پہلے اپنے بند میں جانیہ کسی ذمہ دارانہ سے بات کیجئے اور اس سے
 کہئے کہ وہ کسی ایسی کمپنی کا اپنا تہہ جو اس کے خیال میں دیا نہ دے اور نہ۔ ورنہ۔ خبریں آپ کو
 دے گا جس چاہتا لیکن اس کا انجام مرنے سے وہ سب بڑی واضح ہو جائے گا۔

کچھ دیر بعد جو کہیں ایسوس کے ایک اخبار نے درخواست کمپنیوں کے متعلق تحقیق کی جو ذریعہ طور پر
 ریل ایک فائنڈیشن کے مرتب کردہ قواعد و ضوابط کے اندر کام کر رہی تھیں یہ ایک شخص
 کو جانتا ہوں جس نے اس تحقیق سے سلیبی کام کیا تھا۔ اس کا نام ڈاکٹر اسٹون ہے اور اس کا
 پورٹرفولیو میڈیکل کا ایڈیٹر ہے۔ سٹرانس نے مجھے بتایا کہ مفروضوں کے غریب لمبوں کا جو
 استعمال ہوتے اور ان سے ناجائز فائدہ اٹھاتے ہیں نے دیکھا ہے، ان کے ذکر سے آپ کے ذہن
 کھڑے ہو جائیں گے۔ جو ترجمے پچاس ڈالر سے شروع ہوتے تھے، وہ ادائیگی کرنے سے پہلے
 بڑھتے بڑھتے تین چار سو ڈالر تک پہنچ جاتے تھے ان کی مزدوریاں اور تنخواہیں ترقی کر لی
 جاتی اور جس شخص کی مزدوری ترقی ہو جاتی تھی اس کے اساتذات اسے اس کی کمپنی گولی مار دی ایسی ہے

میں ہمارے ملک کے سٹوڈنٹس اور ریٹائرڈ سب کو کہہ سکتے ہیں لیکن امریکی
 کمپنیوں کے برعکس ہمارے ملک کا کارکنانہ نظام انہیں کے ساتھ ہوتا ہے اور ان کے بہن بھائی بھی نہیں ہوتے۔

لے شامل نہیں موجود ہیں کہ جب کوئی تعز دقت پہنچا دیا گیا نہ کر سکتا، تو قرضے کی جو بنیں اس کے
 فریخچا اور گھڑہار کے سامان کی قیمت کا اندازہ کرنے کے لئے قیمت کا اندازہ کرنے والوں کو
 اس کے کچھ بیسج دیتیں۔ اور یہ لوگ اس کے کچھ کی ضمانت کر دینے میں ہیں۔ ایسے وقت بھی
 بہتوں کی معمولی قرضوں پر بین بازار سے ادائیگیاں کر رہے تھے اور ابھی تک وہ قرض چلا
 رہے تھے۔ پھر معمولی واقعات، مجلس لڑنے کے الفاظ کہ ہم نے اس ہیم میں اس قسم کے اتنے مقدس
 حالت میں جمع کر رہے کہ جی الامان، الامان پکارا تھے اور ہزاروں مقدسوں کا خیال رکھنے کے لئے
 خود اخبار کو بھی ایک ناشی سپر ریٹ قائم کرنا پڑا !

ایسی چیز کی ممکنہ ہو سکتی ہے بھی ہاں، اس کا جواب بے شک آپ کو "غنیۃ" اور زائد
قانونی اصول وغیرہ میں ملے گا۔ ترجمان مکتبہ کے یہ اصول یا ور کھنا چاہئے
کہ اگر آپ کو کامل اطمینان ہے اور اس کے متعلق ذرا بھی شبہ نہ رہتا ہے جلد از جلد ترجمہ کیا
جائے گا۔ لیکن اس وقت تک کہ جو ہم کوئی اذیت دینا کہ وہاں بہت زیادہ جتن آ رہا ہے
سے چند ایسے کے تئیں اگر آپ کو تجویز کرانی ہے اور تجدید کرتے چلے جائے ہیں اور آپ کا یہ واسطے
ہندسوں تک بڑھ جائے گا جو آئین شامیں جیسے ریاضی دان کا بھی سر لکھا دیں گئے۔ ڈوگلس نے
مجھے بتایا کہ بعض حالتوں میں اضافی فیس بڑھتے بڑھتے اصل زر سے دو ہزار فیصدی زیادہ
سو گئی ہے جس پر دوسرے الفا نامی ملک کی شرح سے پانچ سو گنا زیادہ
اصول ۶ - بیماری الگ اور دوسری ناگہانی ضرورتوں کے اخراجات کے لئے
ایسا حفظ کیجئے ۔

تمام اقسام کے حادثوں و آفتوں اور اسکا کلی ناگہانی ضرورتوں کے لئے نسبتاً کم رقموں پر بیمہ مل جاتا ہے جس میں یہ نہیں کہتا کہ آپ اپنا ملنے کے لئے ٹب میں گرنے سے لے کر کوچیک جی مبتلا ہونے تک ہر چیز سے اپنا تحفظ نہ کر سکیجے۔ لیکن میں اتنا ضرور کہوں گا۔ آپ کی بڑی بڑی قسم کی فتنہ کا ضرور تدارک کر لینا چاہیے جن پر آپ کا روپیہ ضائع ہوتا ہے اور بعد میں پریشانی اور

پیشانی بہوتی ہے۔

شلائی ایک عورت کو جانتا ہوں، اسے پچھلے سال دس دن تک ایک ہسپتال میں رہنا پڑا اور جب وہ باہر نکلی اسے صرف آٹھ ڈاکہ ایک بی پیش کیا گیا۔ جواب؟ اس کے پاس ہسپتال کا بیمہ تھا۔

اصول :- اپنی زندگی کے نیچے کی آمدنی اپنی بیوہ کو یکمشت دست دلائیے۔ اگر آپ کے پاس زندگی کا بیمہ ہے جس سے آپ کے انتقال کے بعد آپ کے گھر والوں کا بخوبی محرارہ مل سکے تو آپ سے التجا کرتا ہوں کہ اپنے نیچے کی آمدنی کی رقم اپنی بیوہ کو یکمشت دست دلائیے۔

نیارہ پیہ پاکرئی نمی بیوہ کا کیا حشر ہوتا ہے اس کا جواب مندرجہ ذیل ایس ایرلی کی زبان سے ہے۔ وہ انسٹیٹیوٹ آف لائف انشورنس ۶۹ ایرٹ ۴۶ دیں گئی، نیویارک شہر کے شعبہ خواتین کی صدر ہے، وہ امریکی بھر کی خواتین کبیلوں کے سامنے تقریری کرتی ہے کہ زندگی کے نیچے بیوہ کے لئے زندگی بھر کی آمدنی کا انتظام کرنا اس کے کہیں زیادہ بہتر ہے کہ اسے یکمشت سامری رقم نقد ادا کر دی جائے وہ ایک بیوہ کا ذکر کرتی ہے جسے میں ہزار ڈالر نقد ملے اور اس نے یہ رقم اپنے بیٹے کو موٹروں کا کاروبار چلانے کے لئے اُدھار دے دی، کاروبار خراب ہو گیا اور وہ اب بالکل تہی دست اور تلاش عورت ہے۔ وہ ایک دوسری بیوہ کے متعلق بتاتی ہے جسے جائیداد غیر منقولہ کے ایک چالاک سیل میں نے ترغیب دی کہ اگر وہ اپنے بیٹے کے رقبے سے ملاڑی کے ٹکٹ خریدے گی تو تم ایک سال کے اندر اندر دو گنی ہو جائے گی۔ تین سال کے بعد اس نے یہ ٹکٹ قیمت خرید کے پانچ گنے کے عوض فروخت کر دیے۔ وہ ایک اور بیوہ کے متعلق بتاتی ہے جسے اپنے شوہر کے انتقال پر نیچے سے پندرہ ہزار ڈالر ملے تھے لیکن بارہ مہینوں کے اندر اندر اسے اپنے بچوں کی پرورش کے لئے نجی سپردی اطفال کو درخواست دی تھی پڑی۔

اگر کسی عورت کے ہاتھ میں ہمیں نزار ڈال چھوڑ دیئے جائیں تو وہ عام طور پر سات سال
 کے کم عرصے میں ختم ہو جائی گے۔ یہ بیان نیویارک پوسٹ کے مدیر مالیات سلوا یا۔ امیں پوڈ
 نے میڈیز پر ہونے والی لکھا تھا۔

کئی سال ہوئے میڈیز سے ایوننگ پوسٹ نے اپنے ایک ادارہ میں لکھا تھا کہ یہ ایک
 ضرب امشل بن گئی ہے کہ ایک عام بیوہ جسے کسی قسم کی کاروباری حریمیت نہ دیا گیا ہو اور جسے
 مشورہ چھینے کے لئے کوئی منکر نہ ہو اس تک رسائی پانے والا ادیس اور چالاک یلزمین بڑی آسانی
 سے اس کے پیسے کی رقم کو لوٹ لیتا ہے کہ اسے گریہ دیتی قسم کے شاگ میں لگانے کے لئے آمادہ کر
 سکتا ہے ہر گھیل یا بیک امی ورجنوں میں گن سکتا ہے کہ ایک کفایت خوار اور جبریں آدمی نے
 بڑی ترانی اور منس کش سے پیسے پیسہ جوڑ کر روپیہ بنایا تھا اور اس کی عمر بھر کی بچہ جتنا چند منٹوں
 میں پانی کی طرح بہا دی گئی تھی اس لئے کہ سادہ ولی اور دنیا کے ہتھکنڈوں سے نواہت
 کسی بیوہ یا یتیم نے کسی چالاک اور بدعاش شخص پر بھروسہ کر لیا جو نہ صرف اونیو کو ہٹ کا بی وزی
 کما لے

لگا آپ اپنی بیوہ اور بچوں کا تحفظ کرنا چاہتے ہیں۔ تو آپ کو بچے کو بی مار گئے کے طریقہ کار پر عمل کرنا
 چاہئے۔ وہ اپنے زمانے کا ایک کا ایک نہایت ہی بھدار اور دانا ماہر مالیات تھا۔ اس نے اپنے وراثت
 نامے میں سو دس ترکہ پانے والوں کے لئے روپیہ چھوڑا۔ ان میں سے بارہ خواتین تھیں جن نے عورتوں
 کے لئے عمر بھر کے لئے اموال آمدنی کا ذمہ لیا۔

اصول ۸۔ اپنے بچوں کو روپیے سے متعلق ذمہ دار بنادو۔ یہ اختیار کرنا سکھائیے!
 ایک باری نے یور لائف سیکرٹری بی ایک تجویز پیش کی تھی اسے میں کبھی نہیں بھلا سکوں گا اس کی
 معصفت سٹیل اسٹن سٹیل یہ بیان کر رہی تھی کہ اس نے اپنی چھوٹی بچی کو روپے کے متعلق ذمہ داری کل
 حساس کن کس طرح سکھایا تھا اس نے بک سے چیک کا ایک نمونہ لپٹی لی اور لکھا اپنی نو سالہ
 بیٹی کو دے دی جبکہ اس کی کو ہتھ لاجیب خرچ کیا جاتا۔ تو وہ ساری رقم اپنی اسی کے پاس

بج کر اوتی، جو اس کے منوں کے لئے بنگ کا کام کرتی پھر پہنچے بھر کے دوران میں جب کبھی اسے ایک یا دو صینٹ کی ضرورت ہوتی، تو وہ اس رقم کے لئے چیک کا نئی ادائیگے فاصلات کا حساب رکھتی۔ چھوٹی بچی کو اس میں نہ صرف لطف آتا بلکہ اس کے اندر روپے کو سنبھالنے کی تحقیقی ذمہ داری کا احساس بھی پیدا ہو گیا۔

یہ ایک بڑا عمدہ طریقہ ہے، اگر آپ کو کوئی بچہ یا بچی ہے جس نے غریبوں میں پڑھنے کے قابل ہے اور آپ اسے روپیہ سنبھالنے کی ذمہ داری کھانا چاہتے ہیں تو آپ کے غور و فکر کے لئے میں مندرجہ بالا تجویز کی سفارش کرتا ہوں۔

اصول ۹ :- اگر ضرورت ہو، تو اپنے باورچی خانے کے صندوق سے فالتور روپیہ بنائیے۔ گھر اپنے اخراجات کا سلیقہ اور نگہداری سے میزانیہ بنانے کے بعد بھی آپ یہ عموماً کرتے ہیں کہ آپ کے پائل کو ذرا اوقات کے کافی روپیہ نہیں ہے تو آپ ان میں سے ایک کام کر سکتے ہیں کیسے ہنجر روپیہ کمانے کے لئے آپ کو صرف اتنا کرنا ہے کہ کسی اہم ضرورت کو پورا کرنے کی کوشش کیجئے جو ابھی تک مناسب طور پر پوری نہ کی گئی ہو۔ سنہ ۱۹۵۹ء میں ۲۷ فروری کو کلئیکٹس ہائٹس نیویارک نے تو یہ کیا تھا۔ سنہ ۱۹۵۹ء میں وہ مین کمرز کے فلیٹ میں زندگی گزارنے کے لئے کیسلی رہ گئی۔ اس کا شوہر مرچیا اور اس کے دونوں بیٹیوں کے شادیاں ہو چکی تھیں۔ ایک روز وہ پان سوڑے کی دکان سے کچھ آٹس کریم کے لئے کھانے لگی۔ اس نے دیکھا کہ دکان والا جریا نیٹا فروخت کر رہا ہے وہ اس اور شیرہ نظر آتی ہے۔ اس نے دکاندار سے پوچھا۔ کیا آپ میرے گھر کی بھی ہوئی اصل پائیاں خریدیں گی؟ دکاندار نے دوکار ڈرو سے دیا۔ اگر یہ میں خود اچھی طرح کھانا پکا سکتی تھی۔

۱۰ ایک قسم کا انگریزی کھانا، اوپر آئے پیرھی جی ہوتی ہے۔ اور اندر گوشت ترکاریاں پھل کے ہوئے ہوتے ہیں۔ ہر یہی بھائی گیٹ کے اندر اس قسم کے نان بنائے جاتے ہیں۔

مستربیل نے مجھے اپنی کہانی سناتے ہوئے کہا۔ "میکھو جب ہم جا رہے تھے میرا کام ہیشہ توڑ کیکڑے تھے اور میں نے اپنی ساری زندگی میں درجن بھر سے زیادہ پائیاں بنائیں بنائی ہوئی۔ اس آرڈر کے لئے ہر مجھے ایک پڑوس سے پوچھنا پڑا کہ سیب کی پائیاں کسے بنائی جاتی ہیں، خیراں دکان کے گاہک میرے گھر کی سی ہوئی یا نہیں سے خوش ہو گئے۔ ان میں سے ایک سیب کی تھی اور دوسری میو کی دکاندار نے اگلے روز پانچ کا آرڈر دے دیا۔ پھر آج آہستہ دوسری دکانوں اور بیچ گھروں سے بھی آرڈر وصول ہونے لگے۔ دو سال کے اندر اندر میں سالانہ پانچزار پائیاں بنانے لگی۔ اب تک میں سارا کام خود ہی کر رہی تھی اور وہ بھی چھوٹے سے باورچی خانے میں۔ مجھے اس کام سے ایک ہزار ڈالر سالانہ کی آمد ہو رہی تھی اور پائیاں کے اجراء کے علاوہ کہیں ایک پیسے کا بھی خرچ نہیں ہوتا تھا۔"

مستربیل نے گھر طومپڑی کی مانگ۔ اس قدر بڑھ گئی کہ اسے اپنے تنگ باورچی خانہ سے نکل کر ایک دکان کرائے پر لینی پڑی اور مدد کے لئے دو لڑکیاں ملازم رکھنی پڑیں۔ اس نے اب بیس پیمانے پر پائیاں، ایک رول کیم اور ٹبل روٹیاں بنانے کا کام شروع کر دیا۔ جنگ کے دوران میں لوگ اس کی خانہ ساز اشیا کو خریدنے کے لئے گھنٹہ گھنٹہ بھرا لائن بنا کر کھڑے رہا کرتے تھے۔

مجھے زندگی بھر اتنی زیادہ خوشی کبھی حاصل نہیں ہوئی۔ مستربیل نے کہا۔ "میں ہر روز وہ پر بارہ سے چودہ گھنٹے تک کام کرتی ہوں لیکن کبھی بھی اتنا بٹ غمگس نہیں ہوتی۔ کیونکہ یہ میرے لئے کام نہیں ہے بلکہ میں اسے اپنا شغل سمجھتی ہوں، میں لوگوں کو خوشی پہنچانے کے لئے اپنا تھوڑا بہت خرچ ادا کر رہی ہوں۔ میں اس قدر معروف رہتی ہوں کہ مجھے کبھی بھی تنہائی یا پریشانی کا احساس نہیں ہوتا، میری والدہ اور میرے شوہر کے انتقال کرنے اور میری بیٹیوں کی شادی ہو جانے کے بعد میری زندگی میں جو خلا پیدا ہو گیا تھا اسے کام نے اسے پُر کر دیا ہے۔"

جب میں نے سرسبزیر سے دھچکا کر جو عورتیں اچھی باورچن ہوں، کیا وہ بھی دس ہزار یا اس سے زیادہ آبادی والے شہروں میں اسی طریقے سے اپنے خاندانوں کو بچا رہا ہو سکتا ہے؟ تو اس نے جواب دیا: "ہاں کیوں نہیں وہ کیا سکتی ہیں؟"

مسٹر ادراسینڈ کی کہانی بھی اسی قسم کی ہے۔ وہ مے ڈو (مینی اپسپس) میں رہتی ہے اور اس ٹھہر کی آبادی تیس ہزار کے لگ بھگ ہے اس نے اپنے باورچی خانے کے چولہے اور مک سینٹ قیمت کی چیزوں سے اپنا کاروبار شروع کیا تھا، اس کا ٹھہر ہمارا ٹرگیا۔ آدمی کا کوئی ذلیعہ نہ رہا۔ اور وہ روپیہ کمانے پر مجبور تھی لیکن کیسے؟ کوئی تجربہ نہیں کوئی حیرت نہیں، کوئی فن نہیں، کوئی سرمایہ نہیں، صرف ایک ٹھہر ملو عورت اور اتنا بڑا مسئلہ اس نے کیا کیا؟ کھڑی سی چینی اور ایک انڈے کی سفیدی لی اور اپنے باورچی خانے کے چولہے پر کچھ پیٹ لی تائی، پھر اس نے اچی کینڈی کا برتن اٹھایا اور ایک سول کے قریب جا کر کھڑی ہو گئی۔ جب بچے باہر نکلے گئے تو وہ ان کے پاس ایٹ کوٹانی پنس بیچنے لگی۔ "کل اور پیسے لانا" اس نے بچوں سے کہا۔ یہاں ہر روز گھر سے کینڈی بنا کر لایا کر دیا گیا۔ پہلے سفتے ہی میں اسے آتے منافع ہوا اس کا حوصلہ بڑھ گیا اور وہ تندرستی سے کام کرنے لگی۔ وہ نہ مرنے اپنے بچوں، اور اپنے خاندان کا سامان جیسا کہ رہی تھی بلکہ اب کیلئے بریٹان ہونے کی بھی کوئی وجہ نہیں رہی تھی۔

مے دو کی یہ چپ چاپ، خاموشی اور مٹین گھروٹو بیوی اس قدر آرزو مند اور پر عزم تھی کہ اس نے اپنا کاروبار پھیلانے کا فیصلہ کر لیا۔ اور وہ ایک اینٹ رکھے گی جو اس کے باورچی خانے کی بنی ہوئی کینڈی پر رشوادر کو تھیلے شکاگو میں بیچے گا وہ شرماتی ہوئی ایک اطالوی خواجہ خردش کے پاس گھا جو اس کی نگلی میں موگت پھلی بیجا کرتا تھا۔ اس نے اپنے کندھے سے سیرے اور سربنایا اس کے کانوں کو کینڈی کی نہیں، مزنگ بلی کی ضرورت تھی۔ اس نے اسے غور نہ دکھایا، اس نے چکھا اور اسے لینے کیا اجازت پر وہ ان کی کینڈی بیچنے لگا اور پہلے ہی روز سرسبزیر کو متحول نفع پہنچا۔ چار سال بعد جب اس نے اپنا ہاسٹوڑ کا گوی کھولا، یہ صرف اٹھ فٹ چوڑا تھا، وہ

عات کے وقت کینڈی بنائی اندون کو بھیتی، اس سابقہ شریلی عورت کے، جس نے اپنے باورچی خانے کے چولہے سے اپنی کینڈی کی کینڈی شروع کی۔ اب سترہ سٹور میں جن میں پندرہ تنگاگو کے تہایت بارونق معصوم ہیں۔

یہ یہاں اسی نکتے کی وضاحت کرنا چاہتا ہوں کہ جسکی ہائیس (نیو یارک) میں نیلی پستراؤ نے دو ڈرامی (ایمپس) میں مسز اور اسینڈر نے اپنے اخراجات کے متعلق پریٹن ہونے اور جی جیلانے کے بجائے کچھ شہت کا کیا۔ انہوں نے ہاکل چھوڑے پیمانے پر اپنے باورچی خانے کے چولہے سے مدد پر کمانے کا ہم شروع کیا۔ کوئی سرمایہ نہیں، کوئی نشر و اشاعت کا ذریعہ نہیں، کوئی پروپیگنڈا نہیں، کوئی تنخواہ نہیں اگر کچھ کرنے کا عزم ہو تو ان حالات کے باوجود یہ ناممکن ہے کہ کوئی عورت مالی پریٹنوں سے شکر ت کھا جائے!

اپنے گرد و پیش نظر دوڑائے، آپ کو ایسی بہت سی ضرورتی نظرائی گی جو ابھی تک پوری نہیں کی جاسکیں۔ اگر آپ اچھے باورچی بننے کی تربیت حاصل کر لیں تو آپ اپنے باورچی خانوں میں نوجوان لڑکیوں کو مختلف قسم کے کھانے پکانے کا کام کھانے کی کلاس کھول کر پیشہ کر سکتے ہیں، آپ دروازوں کی گھنٹیاں بجا کر روپیہ اکٹھا کر سکتے ہیں۔

ایسی کتابیں بھی لکھی گئی ہیں جن میں خالص وقت میں روپیہ بنانے کی ترکیبیں اور طریقے بتائے گئے ہیں۔ اپی پبلک لائبریریوں میں تلاش کیجئے آپ کو ایسی بے شمار کتابیں مل جائیں گی، مردوں اور عورتوں — دونوں کے لئے یکساں مواقع موجود ہیں۔ لیکن ایک تنبیہ ضروری ہے جب تک آپ میں فروخت کرنے کا فطری مادہ نہ ہو، کھڑکھڑ کر اپنی چیزیں بیچنے کی کوشش کیجئے۔ اکثر لوگ اس لاش کو ناپسند کرتے ہیں۔

احول۔ ۱۔ کبھی جوان نہ کھیلے۔

مجھے ہمیشہ ایسے لوگوں پر تعجب ہوتا ہے جنہیں کھوڑوں پر روپیہ لگا کر یا سٹیشنوں کی انٹی ڈال کراڈی کی امید ہوتی ہے۔ یہ ایک شخص کو جانتا ہوں اس نے ایسی چیزوں کا

رد پیر بنایا جاسکتا ہے مصنف کا کوئی ذاتی مقصد نہیں ہے۔ وہ صرف یہ بتاتا ہے کہ تواریخ بازوں کے عام طریقوں میں کون سے حالات آپ کی کامیابی کے خلاف کام کر رہے ہوتے ہیں اور جب آپ ان حالات کی نزدیک پہنچ جائیں گے تو ان غریب خامکاروں اور ناجزبہ کاروں پر زور آئے گا جو اپنی کار سے پسپے کی کئی کھڑی دہائی جوئے بازی سے لے کر مسلات شیڈوں کی نقیشت پر چھادیتے ہیں، اگر آپ کا جی کو پیچلائے، پوکر کھیلنے یا کھڑی دوڑیں پر بھگٹانے کیلئے بچائے، تو خواہ اس کی قیمت کچھ بھی ہو، آپ کو یہ کتاب سو۔ بلکہ ہزار گنا زیادہ نامدہ پہنچا سکتی ہے۔

اصول اگر ہم حقیقی الامکان اپنے مالی حالات کو بہترین بنا سکتے ہیں، ہمیں کم از کم اپنی ذات پر رحم کرنا چاہیے، اور جو بدل نہیں سکتا اس پر زور دینا نہیں ہونا چاہیے۔

اگر ہم اپنے مالی حالات کو بہتر نہیں بنا سکتے، ہم کم از کم اس کے متعلق ذہنی رویہ تو تبدیل کر سکتے ہیں یا دیکھنا چاہیے کہ دوسرے لوگوں کو بھی پریشان ہوتی ہیں، ہم غالباً اس سے پریشان رہیں گے۔ کم از کم زیادہ کی برابری نہیں کر سکتے لیکن زیادہ شاید اس لئے پریشان ہے۔ کہ وہ کچھ کمزور ہے۔ اور کچھ غالباً اس لئے پریشان ہے۔ کہ غمرو کی برابری نہیں کر سکتا۔

امریکہ کی بعض مشہور ترین ہستیوں کو مالی مشکلات پیش آتی رہی ہیں جب تک کہ وہ زندہ رہیں۔ منتخب ہوئے تو ان دونوں کو رسم افتتاح تک۔ کے موقع پر روپیہ قرض لینا پڑا تھا۔

اگر ہماری تمام خواہشات اور آرزوئیں پوری ہوں، تو ہمیں پریشانی اور آخر روگی سے اپنے عرصہ حیات کو تلخ اور اپنی صورتوں کو مسخ کر لینا چاہیے، ہمیں اپنے آپ پر جبر بان بننا چاہیے ہمیں اس کے متعلق فلسفیانہ نقطہ نظر اختیار کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ آپ کے پاس جو پوچھ موجود ہے۔ اگر آپ کی نظروں میں وہ نامانی ہے۔ روم کا عظیم ترین فلسفی نیکو کہتا ہے۔ پھر اگر آپ ساری دنیا کے بھی الگ کہیں نہ رہیں، آپ ہمیشہ اتر رہے اور پریشان ہی رہیں گے۔

ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ اگر ہم سارے امریکہ کے گرد باڑ دگا کر اس کے مالک بھاگ جائیں، ہم ایک دن میں صرف تین دھند کھانا کھا سکتے ہیں، پھر ایک وقت میں وہ ایک ہی بستر پر سو سکتے

ہیں۔

- مالی پریشانیوں دور کرنے کے لئے مندرجہ ذیل گیارہ اصولوں پر عمل کرنا چاہیئے۔
- ۱۔ اپنی ضروریات کو کاغذ پر لکھ لیجئے اور اپنے اخراجات کا حساب رکھئے۔ ۲۔ درزی ملکہ بچٹ بنائیے جو آپ کی ضروریات پر بالکل فٹ آئے۔ ۳۔ سلیقے اور عقلندی سے خرچ کرنا سیکھئے۔ ۴۔ آمدنی کے متعلق اپنی دوسری ہی افراط نہ کیجئے۔ ۵۔ ساکھو قائم کرنے کی کوشش کیجئے تاکہ آپ کو ضرورت کے وقت قرض لی سکے۔ ۶۔ بیماری، آگ اور دوسری ناگہانی ضرورتوں کے اخراجات کے لئے اپنا تحفظ کیجئے۔ ۷۔ اپنی زندگی کے سب سے قیمتی اثاثے اپنی بیوہ کو ہمیشہ وراثت دلائیے۔ ۸۔ اپنے بچوں کو روپے پیسے کے متعلق ذمہ داریاں مدیر اختیار کرنا سکھائیے۔ ۹۔ اگر ضرورت پڑے اپنے باورچی خانے کے چولہے سے فائوور پر یہ کیا ہے۔ ۱۰۔ کبھی جوا نہ کھیلئے۔ ۱۱۔ اگر آپ حق الامکان اپنی مالی حالت کو بہتر نہیں بنا سکتے تو آپ کم از کم اپنی ذات پر توجہ مرکب کرنا چاہیئے اور جو بدل نہیں سکتے اس پر کڑھنا اور آدرہ نہیں سونپنا چاہیئے۔



حصّہ دہم

”میں پریشانیوں پر کیسے غالب آیا“

سچی کہانیاں

امیری چھ بڑی مشکلات!

از سیمہ آئی۔ بلیک وڈ
پر پرائیڈ بلیک وڈ۔ ڈیوس بزنس کالج

اوکلاہاماٹی (اوکلاہاما)

۱۹۲۲ء کے موسم گرما میں مجھے یوں محسوس ہوتا تھا کہ دنیا کی نصف بلائیں مجھ پر
سوار ہو گئی ہیں۔

چالیس سال سے زائد عرصے تک میں بے ٹکری کے مارل زندگی بسر کرتا رہا تھا، مجھے
صرف اپنی عام مشکلات سے واسطہ پڑتا رہا جس سے ایک اوسط درجے کا شوہر باپ یا بیٹا
میں دم چاہہ ہو سکتے ہیں ان مشکلات پر آسانی سے قابو پالیتا تھا لیکن اچانک سہ اُف!
اُف!! اُف!! اُف!! اُف!! اُف!! اُف!! اُف!! اُف!! اُف!! اُف!! اُف!! اُف!! اُف!! اُف!! اُف!! اُف!!
بھر جاگتا وہ رستہ میں پڑا کر ڈھکیں دھما رہا اور دن پڑھنے کے خیال سے لرزہ برپا نہ تھا
کیونکہ مجھے یہ چھ بڑی مشکلات درپیش تھیں۔

۱۔ چونکہ تمام لڑکے فوج میں بھرتی ہو کر بہت بے جا رہے تھے، میرا بزنس کالج مالی
مشکلات کے بار پر بہت ہی کے غار پر کھڑا تھا۔ لڑکیوں کی ایک کثیر تعداد بھی جاہلی تھی کیونکہ وہ
تربیت حاصل کئے بغیر جنگی کارخانوں میں کاروباری محفروں میں کام کرنے والے تربیت یافتہ

کریچائیوں کی نسبت زیادہ کم رہی تھیں۔

۲۔ میرا سب سے بڑا بیٹا جنگی محاذ پر جا چکا تھا اور عام والدین کی طرح جن کے بیٹے

میدان جنگ میں ہنر و آزمائشوں، میز و لب بھی ڈانٹاں ڈول ہو رہا تھا

۳۔ ادا کا ہاں شہر میں ایک ہوائی اڈہ بننے کی تجویز پاس ہو چکی تھی۔ اور اس مقصد کے

لئے کافی بڑے رقبہ زمین پر قبضہ کرنے کی کارروائی شروع کی جا رہی تھی۔ میرا گھر۔ ماس سے

پہلے میرے باپ کا گھر۔ اس قطعہ زمین کے عین مرکز میں واقع تھا۔ میں جانتا تھا کہ مجھے اس

کی قیمت کا صرف دو سو ادا کیا جائیگا اور تمام بالا ستم، میرا گھر چھن جائیگا اور مکانوں کی

تعلت کی وجہ سے یہ پریشانی تھا کہ مجھے کیا مکان بھی مل سکے گا جہاں میرے کہنے کے چھ افراد

اپنے سر چھپائیں۔ میں ڈرتا تھا کہ کہیں میں خیموں میں نہ رہنا پڑے اور پھر یہ بھی تو پریشانی تھی

کہ نیچے خریدنے کے لئے نیچے نہاں سے آئی گئے، ہم میں اتنی استطاعت ہی کہاں تھی۔

۴۔ ماسے کنوئیں کا پانی خشک۔ ہو گیا تھا کیونکہ ماسے گھر کے قریب پانی کی ٹھاسی کے

لئے ایک ہنر کھود کر رکھی تھی، نیا کنواں لگوانے کا مطلب یہ تھا کہ پانچ سو ڈالر پر ناتہ پڑھ

دی جائے کیونکہ زمین کے قبضہ ہونے کا اندیشہ تھا، میں دو ہفتوں تک اپنے گھر والوں کو

بالٹیوں میں پانی لاکر دیتا رہا اور مجھے ڈرتا کہ یہ سلسلہ جنگ کے اختتام تک جاری رہے گا۔

۵۔ میرا بزنس کالج میرے مکان سے دو میل دور تھا اور میرے پاس بی بی پیٹریول مار ڈ

تھا اس کا مطلب یہ تھا کہ مجھے نئے مارٹر نہیں مل سکتے تھے اس لئے میں بھی پریشانی تھا کہ

جب میرے پرانے اور درمزدہ مارٹر چھٹ جائیں گے۔ پھر کیا کروں گا۔

۶۔ میری بیٹی وقت سے ایک سال میٹرک کر چکی تھی اور اب وہ کانٹن میں داخل ہونا

چاہتی تھی لیکن مجھ میں اتنی استطاعت نہ تھی میں جانتا تھا کہ اس سے اس کا دل ٹوٹ جائیگا

ایک سو پندرہ سو چھ اپنی پریشانیوں کے متعلق سوچ رہا تھا میں

انہیں کاغذ پر لکھنے کا ارادہ کر لیا کیونکہ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ کسی کو اتنی پریشانی مل سکتی ہے

ہوتی ہوں گی۔ اگر مجھے ان کے مل کرنے کا موقع ملتا تو میں شاید کبھی بھی ہسپتال نہ ہوتا۔ مکمل اب معاملہ بالکل قابو سے باہر نظر آتا تھا۔ چنانچہ مجھے ایک تجویز سوچی، اپنی شکایت کو ایک کاغذ پر لکھ کر دیا اور اس کاغذ کو خالی میں بند کر کے رکھ دیا۔ کسی چینیے گزر گئے اور مجھے آج بھی یاد نہ رہا کہ میں نے انہیں کبھی لکھا بھی تھا۔ اٹھارہ چینیے کے بعد ایک دھڑکی اپنی غلطیوں کو اکٹھا کر لیا تھا تو مجھے چھ پریشانیوں کی ایک فہرست یاد آئی، جو ایک زمانے میں میری صحت کا دیوالہ بنگالنے کی دھمکی دے رہی تھیں، میں نے انہیں بڑے شوق اور دلچسپی سے پڑھا۔ اب مجھے معلوم ہوا کہ ان میں سے کچھ بھی نہیں ہوا تھا۔

۱۔ میں نے دیکھا کہ برفیل کالج کے بندہ ہو جانے کے متعلق میری ساری پریشانیاں بے بنیاد تھیں، حکومت نے فوجی سپاہیوں کی تربیت دینے کے لئے پرائیویٹ سکولوں اور کالجوں کی خدمات حاصل کر لی تھیں اور انہیں معاوضہ ادا کیا جا رہا تھا۔ بعد میں میرا کالج بھی طلباء سے بھر گیا۔

۲۔ میں نے دیکھا کہ اپنے بیٹے کے متعلق میری ساری پریشانیاں بے محنت تھیں۔ اسے دوران جنگ میں ایک ترافٹ تک نہیں آئی تھی۔

۳۔ میں نے دیکھا کہ فضائی اڈے کے لئے میری زمین کے مھنوی ہو جانے کے متعلق میری پریشانیوں نے توجہ ثابت ہوئی کہ کوئی میرے مکان سے ایک میل کے اندر تیل کے پمپس نہ لگے تھے اور فضائی اڈے کے لئے زمین حاصل کرنے کی قیمت بہت بڑھ گئی تھی۔

۴۔ میں نے دیکھا کہ اپنے گھر میں پانی کے کنوئیں گے خشک ہو جانے کے متعلق بھی میری پریشانیاں بے وجہ تھیں کیونکہ جونہی مجھے معلوم ہوا کہ میری زمین پر قبضہ نہیں کیا جائیگا میں نے گہری سطح تک کنواں کھودنے کے لئے مناسب رقم خرچ کر دی اور مجھے غیر محدود تعداد میں پانی ملنے لگا۔

۵۔ میں نے دیکھا کہ ماروں کے پھٹ جانے کے متعلق بھی میری پریشانیاں بے سود تھیں

کیونکہ مرمت کرانے اور احتیاط سے علانے کی وجہ سے وہ کسی نہ کسی طرح بچ ہی گئے تھے۔
 ۶۔ میں نے دیکھا کہ اپنی بیٹی کے متعلق بھی یہ ناسخ پریشان ہو رہا تھا کیونکہ کالج کے کھلنے سے تقریباً
 ساٹھ روز پہلے ایک مہجرے کی طرح مجھے آؤٹینک کا کام مل گیا تھا جس میں اپنے کالج کے ٹائم
 کے علاوہ کر سکتا تھا۔ اس ملازمت سے میں اس قابل ہو گیا تھا کہ اسے وقت پر کالج میں نہ
 کرا سکوں۔

میں نے لوگوں کو اکثر کہتے سنا ہے کہ سنانوے فی صدی چیزیں ہیں جن کے متعلق ہم پریشان رہتے
 ہیں۔ تیوریاں پڑھاتے اور بل کھاتے ہیں، کہیں وقوع پذیر نہیں ہوتی لیکن اس پرانی کہاوت نے
 مجھے اس وقت تک کوئی فائدہ نہ پہنچایا جب تک کہ میں نے پریشانیوں کی اس تہمت کو نہ پڑھ
 لیا جنہیں میں نے اس خوفناک سہ پہر کو ٹاپ کیا تھا
 اب میں فکر گزار ہوں کہ مجھے ان پریشانیوں سے بے سود اُلجھنا پڑا۔ اس تجربے نے مجھے
 ایک سبق سکھا دیا ہے جسے میں کبھی نہیں بھولوں گا۔ اس نے مجھ پر ان واقعات کے متعلق پریشان ہونے
 کی حماقت اور احمیت کا مکمل انکشاف کر دیا ہے۔ جو ابھی وقوع پذیر نہیں ہوئے — وہ واقعات
 جو ہمارے اختیار سے باہر ہیں شاید کبھی بھی دہرائیں نہ آئیں۔

یاد رکھیے کہ وہ کل آج ہے جس کے متعلق آپ پریشان تھے اپنے آپ
 سے پوچھئے۔ مجھے یہ کیسے معلوم ہوا کہ جن چیزوں کے متعلق میں پریشان ہوں
 وہ فی الواقع وقوع پذیر ہوں گی۔

۲۔ رجائیت پسند

ازروجر - ڈبلیو - بابسن

شہرہ آفاق ماہر اقتصادیات

بابسن پارک، دیزلی ہل، واپیکورسٹری

جب کبھی مجھ پر ایسی احمق مزاح و لالی کی کھٹائی چھاتی ہیں، میں ایک گھنٹے کے اندر اپنی ساری تفویض اور اُدائی دور کر سکتا ہوں۔ میں اپنی لائبریری میں جاتا ہوں اور اپنی آنکھیں بند کر کے ایک الماری کے پاس بیٹھتا ہوں جس میں تاریخ کی کتابیں ہوتی ہیں۔ پھری جاتا ہوں یہ کسی کتاب کی طرف ہاتھ بڑھاتا ہوں، مجھے پتا نہیں ہوتا کہ یہ کس کوٹ کی تصنیف ہے۔ سیکوٹونی اس کی بارہ سیریزوں کے مباحثات زندگی یا کوئی اور کتاب ہوگی۔ ابھی تک میری آنکھیں بند ہوئی ہیں اور میں اس کتاب کو اٹک چوکھوتا ہوں اور جو صفحہ بھی نظر کے سامنے آئے اُسے پڑھنا شروع کر دیتا ہوں اور ایک گھنٹے تک پڑھتا رہتا ہوں جوں جوں میں پڑھتا جاتا ہوں مجھے احساس ہونے لگتا ہے کہ دنیا ہمیشہ دکھوں اور مصیبتوں میں گرفتار رہی ہے۔ ہمدرد، وثیقہ، شبہی کے غار پر لڑکھڑاتی رہی ہے۔ تاریخ کے صفحات جنگ، قحط، فساد، وباؤں اور ان کی ان کے ساتھ غیر انسانیت کی داستانوں سے گونجنے لگے ہیں، ایک گھنٹے تک تاریخ پڑھنے کے بعد مجھے محسوس ہونے لگتا ہے کہ آج کی بھی حالت

مگر پھر غریب ہیں لیکن ان سے کہیں بہتر رہیں جو چاہتے ہو کرتے تھے، مجھے ان کے مناسبت مناظر
 ہیں اپنی موجودہ مشکلات و مصائب دیکھنے اور یہ سمجھنے میں بڑی مدد دیتی ہے کہ دنیا ایک
 کی حیثیت سے مسلسل بہتر ہوتی جا رہی ہے۔

یہ ایک طریقہ ہے جس پر ایک یورپ کے لکھا جاسکتا ہے، تاریخ پر بھی
 دس ہزار سال کا نقطہ نظر سمجھنے کی کوشش کیجئے۔ اور آپ کو ابدیت
 کی اصطلاح پر اپنی مشکلات بالکل ادنیٰ اور حقیر نظر آئیں گی۔

۳۔ احساس کمتری

ایڈمز

اداکار ہمارے حلقہ نیابت کی طرف امریکی سینٹر ممبر

جب میں پندرہ سال کا تھا، میں ہر وقت پریشانیوں، اُلٹبوں اور اندیشوں میں گرفتار رہتا تھا۔ اپنی عمر کے اعتبار سے میں کہیں زیادہ سباتھا اور کمان کی طرح پتلا میرا قد چھ فٹ ۲ انچ اور وزن ۱۱۸ پونڈ تھا۔ اپنے لمبے قد کے باوجود میں کمزور تھا۔ اوفٹ بال، دوڑوں اور دوسرے کھیلوں میں کبھی دوسرے لڑکوں کا مقابلہ نہ کر سکتا۔ وہ میرا مذاق اڑاتے اور مجھے ڈینگلی کہہ کر ہکارتے تھے۔ میں اس قدر کبر انداز و جھینپتا تھا کہ کبھی سے ملے ہوئے مجھے شرم آتی تھی اور میں شاید ہی کسی سے منابر لگا۔ ہمارا فارم ہاؤس عام لڑکوں سے چار میل ہٹ کر چھنے درختوں میں گھرا ہوا تھا، جہاں آغا زکات سے شاید ہی کبھی کاٹا گیا ہوگا۔ ہم شاہراہ سائیمیل دور رہتے تھے اور ہمیں اپنے والد، اہی، بہنوں اور بھائیوں کے سما کی دیکھے بغیر ہفتہ ہفتہ گزر جاتا۔

اگر میں پریشانیوں اور اندیشوں کی مار کھانا بہت تو شاید ہی زندگی بھر کام رہتا۔ میں جن بات اپنے لمبے، ڈوبے پتلے اور کمزور جسم کے متعلق سوچتا رہتا، اور صلیبی کی اور چیر کے متعلق سوچ ہی نہیں سکتا تھا۔ میرا خوف، میری الجھنیں، میری پریشانیوں اس قدر

شدت اختیار کر چکی تھیں کہ انہیں بیان کرنا ممکن ہے میری اتنی میرے احساسات جو جذبات سے واقف تھی۔ وہ سکول پچھراہ چکی تھی چنانچہ اس نے مجھ سے کہا۔ بیٹا تمہیں تعلیم حاصل کرنی چاہیے تمہیں اپنے واسطے سے اپنی روزی پیدا کرنی چاہیے کیونکہ نہ ہمارا جسم تمہارے واسطے میں ہمیشہ رکاوٹ بنا رہے گا۔

چونکہ میرے والدین میں مجھے کالج بھیجنے کی استعدادت نہیں تھی، میں جانتا تھا کہ مجھے اپنا راستہ خود ہی بنانا ہوگا چنانچہ میں نے موسم میں ایو کموں، سسٹکوں اور دھڑے جنگلی جانوروں کا شکار کیا اور ہمارے دھولوں میں ان کی کھالیں چار ڈالر کے عوض فروخت کر دیں۔ ان چار ڈالروں سے میں نے دو چھوٹے چھوٹے سوڈ خریدے اور وہ نہیں پاتا رہا۔ اگلے موسم میں وہ چالیس ڈالروں تک گئے۔ ان کی فروخت سے مجھ کو مدنی ہوئی ان کی مدد سے میں ٹرنل مارل کالج (ڈین ویل (ڈائیٹ) میں داخل ہو گیا۔ میں ایک ڈالر چالیس سینٹ کھانے کے اور پچاس سینٹ فی ہفتہ کرے کے ادا کر دیا کرتا تھا۔ میں ایک خاکی قمیض پہنا کرتا تھا جو میری امی نے مجھے بنا کر دی تھی (ظاہر ہے کہ وہ خاکی کپڑے اس لئے استعمال کرتی تھی کیونکہ وہ ملبری میلے نہیں ہوتے تھے) میرے پاس ایک سوٹ بھی تھا جو کسی زمانے میں میرے والدین کا تھا۔ اب اس کے کپڑے مجھ پر فٹ نہیں آتے تھے اور نہ ان کے پائے کا ٹگر لمبی گیٹس والے جوتے ہو مجھے استعمال کرنے کے لئے مل گئے تھے۔ ان جوتوں کے کناروں پر تسمے تھے جو کھینچنے پر پھیل جاتے تھے لیکن ان کی پھیلاؤ مدت ہوئی زائل ہو چکی تھی اور چونکہ میں ان قدر لمبی نہیں کہ جب میں چلتا تھا، جوتے میرے پاؤں کے نیچے پھیل پھیل جاتے۔ میں دوسرے لوگوں سے ملنے ہوئے گھبراتا تھا۔ جن بچہ میں اپنے کمرے میں بیٹھا رہتا اور بڑھنے بکھنے میں لگا رہتا۔ میری زندگی کی سب سے بڑی خواہش یہ تھی کہ میں سولے کچھ کرنے کے پڑے خرید سکوں جو میرے جسم پر فٹ سکیں ان کپڑوں کے پہننے کے خیال سے مجھے اس قدر شرم محسوس نہیں ہوتی تھی۔ اس کے تھوڑے عرصے بعد چار ایسے واقعات ظہور پذیر ہوئے جنہوں نے مجھے اپنی

پریشانیوں اور اپنے احساس کمتری پر غالب آنے میں مدد دی۔ ان میں سے ایک واقعہ نے مجھے بڑا اعتماد دیا اور امید دلائی کہ میری بقیہ زندگی کو یکسر بدل دیا۔ میں ان واقعات کو مختصر طور پر بیان کروں گا۔

اول۔ اس نارمل سکول میں صرف اچھے پڑھنے والے کے بعد میں نے ایک امتحان دیا اور مجھے دیہاتی پبلک سکولوں میں پڑھانے کے لئے تیسرے درجے کا سرٹیفکیٹ مل گیا۔ یقین کیجئے یہ سرٹیفکیٹ صرف چھ مہینے کے لئے کارآمد تھا لیکن یہ گواہی دے رہا تھا کہ کسی کو مجھ پر اعتماد اور اعتماد کی پہلی شہادت جو مجھے اپنی امی کے سوا کسی دوسرے شخص سے پہلی باری تھی۔

دوم۔ ایسی ہونوئی مقام پر ایک دیہاتی بورڈ سکول میں میرا تقرر ہو گیا اور مجھے دو ڈالر روزانہ یا مائیس ڈالر ماہوار تنخواہ ملنے لگی یہاں مجھے کسی دوسرے کے اعتماد کی اور میری چھٹی شہادت مل گئی۔

سوم۔ جب مجھے پہلا چیک ملا۔ میں نے ایک سٹور سے کچھ کپڑے خریدے — کپڑے جن کے پہننے سے میں شرماتا نہیں تھا۔ اب اگر کوئی مجھے دس لاکھ ڈالر بھی دے تو میں اپنے جسم میں اس سے ادھی سنسنی بھی محسوس نہیں کروں گا جو سٹور کے کپڑوں کے پہلے جوڑے سے ہوئی تھی اور جنہیں میں نے چند ڈالر کے عوض خریدے تھے۔

چہارم۔ اپنی اچھنیوں اور احساس کمتری کے خلاف جدوجہد میں مجھے پہلی کامیابی پٹنام دیہاتی اسکول میں حاصل ہوئی جو ہر سال بین برنچ وائٹیاں میں منعقد ہوتا ہے اور یہیں سے میری زندگی کا حقیقی موڑ شروع ہوتا ہے۔ اس اسکول میں ایک صحافی تقریری مقابلہ منعقد ہوتا تھا اور میری اتنی نے مجھ سے اعلان کیا کہ یہ بھی اس میں حصہ لوں۔ پہلے پہل تو مجھے یہ خیال ہی عجیب معلوم ہوتا تھا، لوگوں کا مجمع تو ایک طرف رہا، مجھ میں تو ایک شخص سے بھی بات کرنے کی بڑا اعتماد نہیں تھی لیکن میری زندگی کو تقریباً مدت ایکڑ حد تک مجھ پر اعتماد تھا۔ وہ میرے تہل کے متعلق پڑے نہری خواب دیکھ رہی تھی، اس کی ساری امیدیں مجھ پر مرکوز تھیں۔ اس کے

اعتقاد نے مجھے مقابلے میں شریک ہونے کو ہمت دلائی اور یہ آمادہ ہو گیا میں نے اپنا موضوع امر علی کے فنون لطیفہ اور اسناد فنون منتخب کیا اور یہ ایک ایسا موضوع تھا جس کے متعلق مجھے دنیا کی تمام چیزوں سے کم معلومات حاصل تھیں اور یہی بات تو یہ ہے کہ جب یہی تقریر تیار کرنے لگا تو مجھے اتنا بھی پتہ نہیں تھا کہ آزاد نون ہوتے کیا ہیں لیکن اس کی چند اہمیت نہ تھی کیونکہ میرے حاضرین بھی اس معاملے میں نفرتاً کو رہے تھے۔ میں نے منسلح بدائع سے لے کر اپنی تقریر کو زبانی روٹ لیا اور اس کی سینکڑوں بار درختوں اور گائیوں کے سامنے دبی ہر سہل کی۔ میں اپنی امی کی خاطر اچھا ثابت ہونے کے لئے اس قدر بیتاب تھا کہ میرا خیال ہے کہ میں نے ضرور جذباتیت سے مغلوب ہو کر تقریر کی ہوگی۔ اہم میں نے پہلا افہام حال کیا جو کچھ ظہور پذیر ہوا تھا، اسے دیکھ کر میں جو حیران رہ گیا۔ مجمع سے تحسین و آفرین کی صدائیں بلند ہند ہوتی تھیں اور وہی لڑکے جو کبھی ہلذاق اڑاتے تھے مجھ پر آوازے کرتے تھے اور مجھے دھتکتے کہ کہہ کر جڑا کر لے تھے۔ اب اگر میری پشت پر تعقیبیاں دینے لگے اور کہنے لگے۔ "ایلمیں جاسنا تھا کہ تم ضرور ایسا کرو گے" میری امی نے میرے گلے کے گرد اپنی ہڈیوں میں حاصل کر دیں اور خوشی کے آنسو بہانے لگی۔ جب یہی پیچھے ہو کر اپنی گذشتہ زندگی کے واقعات پر نظر ڈالتا ہوں میں دیکھ سکتا ہوں کہ اس تقریر کے مقابلے کی حیثیت میری زندگی کا ایک نہایت اہم موڑ تھی مقامی اخبارات نے پہلے صفحوں پر میرے متعلق مضامین لکھے اور پچیس گونی کی کمیل استقبال نہایت شاندار اور درخشاں ہے۔ اس حجت نے مجھے مقامی حلقوں میں روشناس کر لیا۔ مجھے عزت اور شہرت دی اور سب سے بڑھ کر میری خود اعتمادی میں سوگنا اضافہ کر دیا۔ اب یہ محسوس کرتا ہوں کہ اگر میں نے اس انعامی مقابلے کو نہ جیتا ہوتا تو غالباً میں امریکی سید کا کبھی بھی ممبر نہ بن سکتا۔ کیونکہ اس نے میرے نقطہ نظر کو رخت و بلندی بخشی۔ میرے خیالات کے افق کو وسعت دینا ہی دی اور مجھے یہ احساس دلایا کہ میرے اندر غنی صلاحیتیں ہیں جن کے متعلق مجھے کبھی خواب میں بھی محسوس نہیں ہوا تھا کہ میں ان کا مالک ہوں۔ تاہم سب سے اہم بات یہ تھی کہ اس

تقریری مقابہ کو سپر انچارج منسٹر لارڈ کول بیٹھنے کے لئے ایک سال کا حلیف تھا۔
اس پر تسلیم عمل کرنے کے لئے تقریری بیان اور بھی طے ہو گئی۔ چنانچہ اگلے چند سالوں میں ۱۸۹۶ء
سے ۱۹۰۱ء تک کے دوران میں ہی نے اپنا وقت پڑھنے اور پڑھانے کے درمیان تقسیم کر
لیا۔ ڈی پامہ یونیورسٹی کے اخراجات پورے کرنے کے لئے میں دسترخوان پر خدمت کیا کرتا
چوتھوں کی بخاری کو کتابخانوں کی نگہداشت کرتا تھا اور گرمیوں کے دنوں میں گندم اور
غٹے کے کھیتوں پر کام کرتا اور جب سبک دہریں تبدیل ہونے لگیں، تو بحری اور مدنی
کوتے لگا۔

۱۸۹۶ء میں جب بی طرف اٹھارہ سال کا تھا۔ بی نے اٹھائیس تقریریں کیں، ان
تقریروں میں حاضرین نے رد و یاکرتا تھا کہ وہ پریذیڈنٹ کے لئے ولیم فیننگو بریڈن کو ووٹ
دی۔ بی نے بیان کے حق میں اس قدر جوش و اشتعال سے تقریریں کیں کہ خود میرے دل کے
اند رسیاست میں مصروفیت کے لئے بے پناہ جذبہ پیدا ہو گیا۔ چنانچہ بی یونیورسٹی میں داخل ہوا
میں نے تاقون اور فن خطابت کا مطالعہ کیا۔ ۱۸۹۹ء میں انڈیانا پولیس میں ایک تقریر کی
منظر مرآ۔ جہاں بیل کاٹج کے مقابلے پر بی نے اپنی یونیورسٹی کی نمائندگی کی۔ اس مقابلے
کا موضوع یہ تھا کہ امریکی سینٹ کے ممبر عوامی دو ٹولے منتخب کئے جانے چاہئیں۔ بی نے
بہت سے دوسرے تقریری مقابلے بھی جیتے اور ۱۹۰۰ء میں کلج کے سامنے سرباب
اھ دیو یورسٹی کے جدیدے پالہ ولیم کا پیف ایڈیٹر بن گیا۔

یونیورسٹی سے بی اے کی ڈگری حاصل کرنے کے بعد بی نے پورس گریجویٹ کے مشورے
پر عمل کیا۔ — فرن اتنا فرق ہے کہ بی نے مغرب کی بجائے جنوب مغرب کا رخ کیا۔
بی نے ایک نئی ریاست اوکلاہاما میں سکونت اختیار کر لی اور لائن میں وکالت شروع کر
دی۔ بی تیرہ سال تک ریاست اوکلاہاما کی سینٹ کا اور چار سال تک امریکی کانگریس
زیریں ایجان کا ممبر رہا۔ اور اس حیثیت سے بی ۴۲ دسمبر ۱۹۱۲ء سے کام کر رہا ہوں۔ اور

نمبر ۱۹ کو اسلام آباد ایک علیحدہ ریاست قرار دی گئی تھی۔ اس وقت سے مجھے پہلے ریاست
کی سینٹ پھر کانگریس اور اس کے بعد امریکی سینٹ کا ممبر منتخب ہونے کا اعزاز ملا اور اس
ہوتا رہا ہے۔

میں نے یہ کہانی اس لئے بیان نہیں کی ہے کہ اپنی صبا و رفتار کا میا بیوں کے متعلق بیٹھنی
بگھار مل جس سے غالباً کسی کو بھیجی نہیں ہوگی۔ بلکہ اس کا سراسر مدعا یہ ہے کہ شاید یہ کسی غریب
لڑکے میں سولہ جرات اور خود اعتمادی پیدا کر کے جو کہ اس پریشانیوں و مشعلے پر اور
احساس کمتری کا شکار ہے جنہوں نے میری زندگی تباہ کر دی تھی جب کہ میں اپنے والد صاحب
کے پرانے پرستار بنا کر تھا جو چلتے وقت میرے پاؤں سے تقریباً ٹکل نکل جاتے تھے۔
دلوٹ۔ یہ جاننا خالی اندھ چپی نہ ہو گا کہ ایلٹراس جو عالم جوانی میں اپنے عزیز ریاست
کپڑوں سے اس قدر شرماتے تھے، انہیں بعد ازاں امریکی سینٹ میں سب سے بہترین کپڑے
پہننے والا انیم کر لیا گیا۔ ایڈیٹر

۴۔ باغ بہشت

اندر آمد۔ سہمی۔ دیکھ بوڈلی

بہ سلسلہ نس سڑا س بوڈلی، باقی بوڈلین لائبریری کسٹوڈ

معائنہ مواضع صحرا، پیغام آسا اور دیگر چودہ کتابیں

۱۹۱۵ء میں اپنی جانی پی پی دیتا ہے الگ تھا کہ شمال مغربی طریقہ میں چلا گیا اور ان کے صحرا یعنی اللہ کے بہشت میں غزلوں کے ساتھ بود باش اختیار کر لی میں نے وہاں سات سال گزارے اور اس دوران میں میر نے خانہ بدوشوں کی زبان میں گفتگو کر سیکھا اور ان کی معاشرت کا مطالعہ کیا، میں ان کے کپڑے پہنتا اور ان کا کھانا کھاتا اور انہیں کے زمین پر سوتا، میں نے ان کا طرز زندگی اختیار کر لیا، جن میں چھلی، میں صدیوں سے دوران میں بہت کم تبدیلیاں آئی ہیں، میں نے بیڑی بھی خریدیں اور ان کے مذہب کا تفصیلی مطالعہ کیا، بعد ازاں میں نے محمد علی اللہ علیہ السلام پر لیک کتاب بھی لکھی جس کا نام پیغام بر ہے۔

ہے سات سال تک ان خانہ بدوش غزلوں کے ساتھ رہا اور یہ میری زندگی کے نہایت ہی پرسکون اور اطمینان بخش سال تھے، مجھے پہلے ہی کوناگوں اور زرخیز تجربے حاصل ہو چکے تھے، میں پیرس میں انجمنہ والدین کے گھر پیدا ہوا۔ اور نو سال تک فرانس میں رہا۔ بعد ازاں میں نے آئین اور رائل ملٹی کالج سینڈھرسٹ کالج میں سلیم حاصل کی اور چھ سال تک برطانیہ کے ایڈمنسٹریٹو

افسر کی حیثیت سے ہندوستان میں خدمات سرانجام دیتا رہا۔ وہاں میں فوجی کام کے ساتھ ساتھ ہالیوڈ کی وادوں میں یو لو اور شکار کھلتا اور پناہ گاہ کے چکر کاٹتا۔ میں نے پہلی جنگ عظیم میں بھی حصہ لیا اور جنگ ختم ہونے کے بعد مجھے اسٹنٹ فطرطی آمانشی کی حیثیت سے پیرس کانفرنس میں بھیجا گیا وہاں جو کچھ میں نے دیکھا۔ اس سے مجھے سخت صدمہ پہنچا اور میں قطعاً یوں ہی ہو گیا۔ مغربی طاقتوں نے کانگریس پارسی کہ خونریزی دیکھنے کے بعد مجھے یقین ہو گیا تھا کہ ہم تہذیب کی حفاظت کے لئے لڑ رہے ہیں لیکن پیرس کی صلح کانفرنس میں نے خود غرضی سیاستدانوں کو دوسری جنگ عظیم کی بنیادیں استوار کرتے دیکھا۔ ہر ملک مٹی الامکان اپنا اٹو سیدھا کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ قومی تعصبات کو بروا دی جا رہی تھی اور خفیہ ڈپلومیسی کی سازشیں از سر نو زندہ کی جا رہی تھیں۔

میں جنگ سے بیزار تھا اور خوں سے بیزار تھا، سماج سے بیزار تھا، اب اپنی زندگی میں پہلی بار پریشان ہوا تھا اور یہ سوچنے میں اپنی رائے آنکھوں میں گاٹ کر بسر کی تھیں کہ مجھے کیا کرنا چاہیے لائڈ جارج نے مجھ سے سیاست میں حصہ لینے کے لئے اصرار کیا۔ میں اس کے مشورے کو قبول کرنے کے متعلق ابھی سوچ ہی رہا تھا کہ ایک عجیب پتیز واقع ہوئی جس نے میری مینہ سات سال کی زندگی کی راہیں اور اندرونی متعین کر دیئے۔ یہ ایک گفتگو کا نتیجہ تھا جو دو سو سیکنڈ سے بھی کم عرصے تک جاری رہی ہوگی۔ ایک گفتگو ٹیڈ "لارنس" لارنس دہلی کے ساتھ پہلی جنگ عظیم کی انتہائی ریشین اور روحانی شخصیت۔ وہ محرم میں عربوں کے ساتھ رہ چکا تھا اور اس نے مجھے بھی ایسا ہی کرنے کا مشورہ دیا۔ پہلے پہل تو یہ ایک عجوبہ نظر آیا۔

تاہم میں فوج چھوڑنے کا تہیہ کر چکا تھا اور متبادل طور پر مجھے کچھ نہ کچھ تو کرنا ہی تھا۔

کارخانوں اور فرموں کے مالک مجھ جیسے اشخاص — بانٹا فوج کے سابق افسر — کو کام میں رکھنے کے لئے تیار نہیں تھے خصوصاً اس وقت جب کہ بازار لاکھوں بیکار مزدوروں سے چھڑا تھا۔ چنانچہ میں نے لارنس کے مشورے پر عمل کرنے اور عربوں کے ساتھ رہنے کا فیصلہ کر لیا۔ میں

لہذا اگستان کا سابق وزیراعظم علامہ شہد اور انگریز جن کی سازشوں اور ریشہ داندیوں نے پاکستان کی جنگ عظیم میں عثمانیہ سلطنت اور عرب اتحاد کو بارہ بارہ دیا۔

خوش ہوں کہ میں نے ایسا کیا۔ عربوں نے مجھے پریشانی پر غالب آنا سکھایا، تمام مسلمانوں کی طرح وہ بھی تقدیر کے قائل ہیں اللہ کا ایمان ہے کہ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جو لفظ بھی قرآن میں لکھا وہ خدا کی طرف سے وحی بن کر ان پر نازل ہوتا تھا۔ چنانچہ قرآن کہتا ہے: "خدا نے تمہیں پیدا کیا اور تمہارے افعال کو، وہ اچھے لفظی و معنائی تسلیم کرتے ہیں چنانچہ یہی وجہ ہے کہ جب کبھی کوئی کام خراب ہو جائے۔ انہیں بالکل غصہ نہیں آتا۔ وہ جلد بازی اور عجلت سے کام نہیں لیتے بلکہ زندگی نہایت سکون کے ساتھ گزارتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ جو کچھ قسمت میں لکھا ہے وہ ہو کر رہے گا اور خدا کے سوا کوئی اسے بدل یا بگاڑ نہیں سکتا۔ تاہم اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ مصیبت کے وقت ہاتھ پر ہاتھ دھر کر بیٹھ رہتے ہیں اور کچھ نہیں کرتے اس کی فحاشی کے لئے میں آپ کو معزلے اعظم کی سند دیتا۔ نہایت خوفناک اور سخت جلا دینے والی بلاؤں کے متعلق بتاتا ہوں۔ جب میں صحرائیں بہت تھکتا تو مجھے اس کا تجربہ ہوا۔ یہ بلاؤں میں دن بیک چھتی چلتی اور دھارتی رہی۔ یہ اتنی تند، سخت اور شدید تھی کہ اس نے معزلے اعظم سے ریت اٹھا کر مزاروں میل دور بحیرہ روم کے اس پارہ فرانس کی وادی رومن میں پھینک دی۔ ہوا اس قدر گرم تھی کہ مجھے یوں محسوس ہوتا تھا جیسے میں کسی شے کی ٹیکڑی میں آتش دان کے سامنے کھڑا ہوں میری حالت پاگلوں کی سی ہو گئی تھی، درہوش و حواس جواب دے رہے یسین عربوں نے کوئی کوشش نہ کی۔ وہ اپنے کندھے سے سیڑھیاں اتر گئے اور کہتے "سکتہ بیا!" یہ لکھا ہوا ہے کہ یسین طعان کے قہر جانے کے بعد وہ فی الفور نکل پڑ کر رستہ سر گئے، انھوں نے تمام یسینوں کو ذبح کر ڈالا کیونکہ وہ جانتے تھے کہ وہ اپنی بیٹیوں کو موت کی آغوش میں جانے سے بچا سکیں گے۔ یسینوں کو ذبح کر ڈالا۔ کیونکہ وہ جانتے تھے کہ وہ ہر صورت ہلاک ہو جائیں گے اور انہیں ذبح کرتے وقت انہیں یہ بھی تو امید تھی کہ وہ اپنی بیٹیوں کو موت کی آغوش میں جانے سے بچا سکیں گے۔ یسینوں کو ذبح کر دینے پر انہوں نے اپنے دیوار جنوبی پانی کی طرف ہانک دیئے وہ نہ تو اپنے نقصان پر غم پریشان ہوئے نہ انہوں نے داد دیا کیا اور نہ شکایت کی بلکہ سب کچھ سکون کیساتھ برداشت کر لیا۔ قبیلے کے سردار نے کہا: کوئی غما

بہت نہیں ہوئی۔ ہماری ہر چیز خائن ہو سکتی تھی لیکن اللہ کا فکر ہے کہ ہماری چالیس فیصدی بیوی
بچ گئیں جن سے ہم نئی زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں؟

مجھے ایک اور واقعہ یاد ہے ہم موٹر پر محرابیں کہیں جا رہے تھے کہ راستے میں ہمارے ایک
طائر کی موائی لگ گئی۔ شو فرمائو تاکہ کو درست کرنا بھول گیا تھا۔ جتنا بچہ ہمارے پاس صرف تین ہی
بڑے طائریں رہ گئے تھے، میں بہت پریشان تھا مجھے نفع نہ بھی آگیا۔ میں نے عربوں سے
پوچھا کہ اب ہم کیا کریں گے؟ انہوں نے مجھے یاد دلایا کہ کشتعل ہونے سے کچھ نہیں بنے گا، سوا
اس کے کہ کسی ایک کا پارہ چڑھ جائے گا۔ انھوں نے کہا کہ اللہ کی ہی مرضی تھی کہ ایک پیسے کی سوا
بجلی جائے اور اب اس کے متعلق کچھ نہیں ہو سکتا۔ چنانچہ ہم ایک پیسے کی بکیر کے ساتھ ٹھہرے
پل پڑے۔ راجا ایک انجن پھڑپھڑایا اور کار کھڑی ہو گئی۔ ہمارے پاس پٹرول ختم ہو گیا تھا۔ سڑکار
نے وہی یہ کہا ”کنوٹ“ اور دوبارہ ڈرائیور پر ناراض ہونے کے بجائے کہیں کو اس نے فنی
پٹرول ہیں یا کتا، ہر شخص ساکن اور غامض رہا اور ہم اپنی منزل پر سپید چل کر پہنچے اور
چلتے وقت راستے میں باواہر بلند کاتے جاتے تھے۔

میں نے جو سات سال غریبوں کے ساتھ گزارے، انہوں نے مجھے یقین دلایا کہ امریکا اور
یورپ کے اعضاء زندہ جنونی اور غمور و مضطرب اور عاجل زندگیوں کی پیداوار ہیں جو کہ
ہم اپنی نام نہاد تہذیب میں گذارتے ہیں۔

بہت تک میں محرابیں رہا مجھے کسی قسم کی پریشانی نہیں ہوئی، میں نے ”خدا کے باغ میں وہ
غیر متواطم اور پرسکون قناعت اور جسمانی برتری دیکھی جس کی ہمارے اکثر بھائی قنوطیت
لاویسی اور اعضاء کی کھپاؤ میں تلاش کرتے رہتے ہیں۔

بہت سے لوگ ”جو قدر کے فلسفے پر مبنی ہیں۔ لیکن ہمے کہ وہ ٹھیک کہتے ہوں۔ کون
جانتا ہے؟ لیکن ہم سب کو اتنا جاننے کے فرد قابل ہونا چاہیے کہ ہماری قسمتوں کو کس طرح
متعین کیا جاتا ہے۔ مثلاً اگر میں نے اگست ۱۹۱۹ء کے ایک گرم دن کو وہ پہر کے تین منٹ

ٹیڈ ورس عربی کے ساتھ گفتگو نہ کی ہوتی تو میری زندگی کے یہ سارے سال جو گندہ چھپر ہیں۔ بالکل مختلف ہوتے ہیں اپنی زندگی پر مکر کر بھیجے دیکھتا ہوں تو مجھے نظر آتا ہے کہ بار بار حالات و واقعات نے اسے کس طرح تشکل و منوال کیا ہے، جو میرے اختیار سے باہر ہوتے تھے عرب اسے مکتوب، عقیمت، یا خدا کی مرضی کہتے ہیں آپ اسے جو چاہیں کہیں لیکن یہ آپ کے لئے عجیب و غریب کام کرتی ہے، میں صرف اتنا جانتا ہوں کہ آج صبح کو کچھ بڑے ٹکے سترہ سال بعد بھی نہایت خوشی اور تسلیم و رضا کے ساتھ ناگزیر کو قبول کر لیتا ہوں۔ اور یہ بات میں نے عربوں ہی سے سیکھی تھی۔ اس فلسفے نے میرے اعصاب کو ہزاروں مسکن دواؤں سے زیادہ سکون و اطمینان بخشا ہے۔

جب تنہا و تیز اور آتشیں ہوائیں ہماری زندگیوں کو اڑا لے جا رہی ہوں۔ اور ہم ان سے ماہ نجات نہ پاسکتے ہوں تو ہمیں ناگزیر کو جلا چوں و چرا تسلیم کر لینا چاہیے۔ پھر کام میں مدد ملے جو کہ بھرے ہوئے اجڑا کو اکٹھا کر لینا چاہیے۔

۵۔ پریشانی دور کرنے کے پانچ طریقے

از پروفیسر ولیم لی اولن فلیس

راجہانی لی فلیس یل یونیورسٹی میں پروفیسر تھے، ان کے انتقال سے چند دن قبل مجھے ان کے ساتھ ایک شام گزارنے کا شرف حاصل ہوا تھا۔ زندگی ذیل پانچ طریقے ہیں جن کی مدد سے وہ اپنی پریشانیاں دور کرتے تھے۔ یہ ان نوٹوں پر مبنی ہیں جو میں نے ملاقات کے دوران میں لئے تھے۔

— ڈول کاریجی

اجب میں چوبیس سال کا تھا میری آنکھیں ایک سخت جواب دہ خنکیں تھیں چارمنٹ ایک پڑھنے کے بعد مجھے یوں محسوس ہوتا تھا جیسے کہ ان میں کسی نے موتیاں بھردی ہوں۔ اور جب میں پڑھ بھی نہیں رہا ہوتا تھا، وہ اس قدر سرخ التاثر اور زود حس تھیں کہ میں کسی کھڑکی کے بھی سامنے کھڑا نہ ہو سکتا تھا، میں نے سیون اور نیو مارک کے بہترین معالجین چشم سے مشورہ کیا لیکن کوئی علاج کارگر نہ نظر آتا تھا، چارمنٹ نے پہرے کے بعد میں کمرے کے تاریک ترین کونے میں کرپی پر صرف بیٹھا رہنا امد سونے کے وقت کا انتظام کرتا، میں خوف زدہ

تھا۔ مجھے اندیشہ تھا کہ میں مجھے پروفیسر ہیچموڈر مغرب میں جا کر جنگ میں لکڑیاں کاٹنے کا کام اختیار نہ کرنا پڑے۔ پھر ایک عجیب چیز واقع ہوئی مورخ کے عمرانی اثبات جہاں عوارضی ذکر کیا

ہے جب اس ناخوشگوار سرا کے دوران میری آنکھوں کی حالت بہت خراب ہو چکی تھی۔ میں
انڈرکچوائٹوں کے ایک گروپ کو خطاب کرنے کی دعوت منظور کر لی۔ ہال گیسوں کے بڑے بڑے
قمقموں سے روشن کیا گیا تھا جو چھت سے ٹک رہے تھے۔ رومنیوں سے میری آنکھوں کو اس قدر
تکلیف پہنچی، کہ پلیٹ فارم پر بیٹھے ہوئے میں فرش کی جانب دیکھنے پر عبور ہو گیا۔ تاہم اپنی تیس منٹ
کی تقریر کے دوران میں مجھے کئی قسم کی تکلیف محسوس نہ ہوئی اور یہ آنکھیں بھیچا گئے بغیر ان رومنیوں
کی طرف دیکھ سکتا تھا، پھر جب جلسہ برخواست ہو گیا، میری آنکھوں کی تکلیف دوبارہ شروع ہو گئی۔
پھر مجھے خیال آیا کہ آئین میں منٹ۔ کے لئے نہیں بلکہ ہفتے بھر کے لئے اپنا ذہن مضبوط اور
استقلال سے کسی چیز پر مرکوز کر دوں تو میں صحت یاب ہو سکتا ہوں۔ کیونکہ صاف ظاہر ہے کہ یہ
ذہنی تشویش کا معاملہ تھا جو جسمانی بیماری پر غالب آ رہا تھا۔

بعد ازاں استقامت کا ایک اور تجربہ مجھے پیش آیا جب کہ میں مندر عبور کر رہا تھا۔ میری کمر
اس خدمت سے دردمونے لگا کہ میں چلنے پھرنے سے معذور ہو گیا۔ جب میں سیدھا کھڑے ہونے
کی کوشش کرتا تو انتہائی محنت دردموں ہونے لگتا۔ اسی حالت کے دوران میں مجھے جہاز کے
بورڈ پر لیگجری دینے کی دعوت دی گئی۔ چوٹی میں نے تقریر شروع کی میرے جسم کی سختی اور درد کا
ہر نشان غائب ہو گیا۔ میں تن کر سیدھا کھڑا ہو گیا اور پوری چمک کے ساتھ حرکت کرنے لگا۔ یہ
نے کوئی گھنٹہ بھر تقریر کی لیکن خیر نہ ہونے کے بعد میں اطمینان و سہولت سے چل کر اپنے کمرے میں
پہنچ گیا۔ ایک ٹائپ کے لئے مجھے خیال آیا کہ میں صحت یاب ہو گیا ہوں لیکن یہ حالت عارضی
تھی۔ کمزور دوبارہ شروع ہو گیا۔

ان تجربوں نے مجھ پر ذہنی رویے کی نامیاتی اہمیت آشکارہ کر دی۔ انہوں نے مجھے زندگی
سے لطف اندوز کرنے کی اہمیت بتائی، جب میں ایک کرنا چاہی، چنانچہ اب میں اپنی زندگی
اس طرح بسر کر رہا ہوں کہ اس کا کلن میری زندگی کا پہلا دن ہے۔ اور ابھی آخری دن ہوگا۔
زندگی کی روزمرہ کی باتیں مجھے خوش اور دلدادہ دلاتی ہیں اور جوش و خروش کی حالت میں کوئی

شعشع بھی پریشان جوں کا سنار نہیں ہو سکتا۔ پھر کی حیثیت سے میں اپنے رومنہ کے کام سے محبت کرتا ہوں اور میں نے EXCITEMENT OF TEACHING کے نام سے ایک کتاب بھی لکھی ہے پڑھانے کا مشغور میرے لئے آرٹ پیسے سے کچھ بڑھ کر ہی رہا ہے۔ یہ ایک جذبہ ہے اور میں اس کے ساتھ اسی قدر محبت کرتا ہوں جس قدر کہ ایک معذور اپنی تعمیریوں سے اور موسیقیار موسیقی سے جب میں صبح کے وقت بیدار ہوتا ہوں تو میں ہنایت خوشی اور مسرت کے عالم میں اپنے طلباء کے پیچے گردپ کے متعلق سوچتا ہوں۔ میں نے ہمیشہ محسوس کیا ہے کہ زندگی میں کامیاب ہونے کی ایک بڑی وجہ جوش اور دلہلہ ہے۔

۲۔ میں نے دیکھا کہ میں کوئی دلچسپ کتاب پڑھنے سے اپنے ذہن سے پریشان نہیں دور کر سکتا ہوں۔ جب میری عمر آٹھ برس کی ہوئی تو کافی عرصے تک مجھ پر اعصابی سکنت کے دورے پڑتے رہے۔ اہل دوران میں میں نے ڈیوڈ الیکٹس کی یادگار کتاب حیاتِ کلاسیک پڑھنی شروع کر دی۔ اس نے میری صحت کی بحالی میں بہت مدد کا کیونکہ میں اس کے پڑھنے میں اس قدر کھو جاتا تھا کہ اپنی دلچسپی اور نانا امیری کے متعلق قطعاً بھول جاتا تھا۔

۳۔ ایک دوسرے موقع پر جب میں حد سے زیادہ مایوس اور تنہا ہو چکا تھا۔ میں نے دن کے برعکس میں اپنے آپ کی جسمانی طور پر پخت و چالاک رہنے پر مجبور کیا۔ میں ہر روز صبح کے وقت ایک دو گھنٹے تک ٹینس کھیلتا، پھر غسل کر کے لچکھاتا اور ہر سہ پہر کو گولف کے اٹھارہ ہول کھیلتا، جمعہ کی رات کو میں ایک بجے تک نہ پتا رہتا میرا ایلان پختہ ہے کہ خون پسینہ ایک کر دینے والے کا اے پسینے کے ساتھ میرے جسم سے پریشانی اور حزن و ملال بھی خسار جہاں ہو جاتا ہے۔

۴۔ میں بہت عرصہ پہلے یہ سیکھ چکا ہوں کہ تعلیم تیسویں، چارٹمک، ہجاک اور اعصابی تشکیش کے زیاں کا کام کرنا حاکم ہے اور اس سے گریز کرنا چاہیے۔ میں نے ہمیشہ و لبر کر اس کے فلسفہ پر عمل کرنے کی کوشش کی ہے جب وہ ریاست کنگڈم کٹ کا گورنر بنی، اس نے مجھے کہا تھا "نبض

اوقات جب مجھے کنی کام پیشی ہوتے ہیں، میں فوراً بیٹھ جاتا ہوں۔ اپنے جسم کو آرام پہنچاتا ہوں، ایک گھنٹہ تک اپنا پائپ پیتا ہوں اور کچھ نہیں کرتا۔

۵۔ میں نے یہ بھی کیا ہے کہ زمانہ، بڑبڑاوا اور صبر و تحمل بھی ایک طرح سے ہمارے زخموں کو مندلا کرنے کا کام دیتے ہیں۔ صوبہ میں کسی چیز کے متعلق پریشان ہوتا ہوں، میں اپنی مشکلات کو ان کے مناسب تناظر میں دیکھنے کی کوشش کرتا ہوں، میں اپنے آپ سے کہتا ہوں: آج سے دو چھینے بعد مجھے اس شکست کے متعلق کوئی پریشانی نہیں ہوگی۔ پھر اب اس کے متعلق پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ ابھی سے وہ وہ یہ کمبلیں نہ اختیار کیا جلتے ہو آج سے وہ چھینے بعد کروں گا؟

یہ فرضیں پس نے پریشانی دور کرنے کے جو پانچ طریقے بتائے ہیں، ان کا خلاصہ مندرجہ ذیل ہے:-

۱۔ دلولے اور جوش کے ساتھ زندگی بسر کیجئے۔ میں ہر روز اس طرح زندگی بسر کرتا ہوں جیسے یہ میری زندگی کا پہلا دن ہے اور یہی آخری دن ہوگا۔

۲۔ کوئی دلچسپ کتاب پڑھئے۔ جب کافی عرصے تک مجھ پر افسانہ یا کشمکش کے دو صوفے پڑتے رہے..... میں نے ڈیوڈ ایک ولسن کی حیات کا رولائی پڑھ لی شروع کر دی..... اور اس کے پڑھنے میں اس قدر کھو گیا کہ اپنے فرنی کے متعلق قطعاً بھول گیا۔

۳۔ کھیلیں کھیلتے۔ جب میں حد سے زیادہ مایوس اور تنواری ہو چکا تھا، میں نے اپنے آپ کو دن کے ہر لمحے میں جیت دیا تاکہ بہتے پر مجبور نہ کیا۔

۴۔ کام کرتے وقت آرام کیجئے۔ میں بہت عرصہ پہلے یہ سیکھ چکا ہوں کہ محنت جزی بھگم بھگ اور افسانہ کشمکش کے زیر اثر کام کرنا حماقت ہے اور اس سے گریز کرنا چاہیئے۔

۵۔ میں اپنی مشکلات کو ان کے مناسب تناظر میں دیکھنے کی کوشش

کہتا ہوں: ہم اپنے آپ سے کہتا ہوں کہ آج سے وہ پیسہ بعد مجھے اسی شکست کے تعلق
 کوئی پریشانی نہیں ہوگی، پھر اب اس کے تعلق پریشانی کا کیا ضرورت ہے؟ ابھی سے اس
 کے تعلق وہ رویہ کیوں نہ اختیار کر لیا جائے جو آج سے وہ پہلے سے کر رہا تھا۔

————— ❦ —————

۴۔ میں کل کا مقابلہ کیا۔ سراج کا مقابلہ بھی کر سکتی ہوں

انڈر وٹھی ڈکسن

میں منجھلی اور بیماری کی ممیق گہرائیوں میں سے کود چکی ہوں۔ جب لوگ مجھ سے سوال کرتے ہیں۔ تم نے ان مشکلات کو کیسے برداشت کیا جو ہم سب پر نازل ہوتی ہیں؟ میں ہمیشہ جواب دیتی ہوں کہ میں نے کل کا مقابلہ کیا۔ میں آج کا بھی کر سکتی ہوں۔ میں یہ سمجھی سوچا گو، راہیں کروں گی کہ کل میرے ساتھ کیا ہوگا؟

میں کشمکش، محرومی، یاس اور تشویش کی عمر ماز سے بچ چکی ہوں، مجھے ہمیشہ اپنی طاقت سے بڑھ کر کام کرنا پڑا ہے، جب میں پیچھے مڑ کر اپنا گزشتہ زندگی پر نظر دوڑاتی ہوں مجھے یوں محسوس ہونے لگتا ہے کہ یہ کوئی میدان جنگ تھا جو میرے مرحوم خوابوں شکستہ امیدوں ادو بال پسمید آرزوؤں کا مدفن ہے۔ ایک ایسی جنگ جس میں میں نے ہمیشہ اپنے سخت ترین ہمسایہ حالات کا مقابلہ کیا ہے اور جس نے ہمیشہ وقت سے پہلے مجھے پر کاغذ ختم، گھاؤ اور دماغ لگا دیں۔ اھ مجھے پاپا بھی اور ننگے لڑا لہ بنا دیا ہے۔

تاہم مجھے اپنے آپ پر کوئی ترس نہیں آتا۔ اس امانی کے امیدوں پر آئینہ نہیں بہاتی۔ میں ان دونوں صورتوں سے حسرت نہیں کرتی جو تکالیف سے محفوظ و مامون رہی ہیں اور مجھے برداشت کرنی پڑی ہیں۔ کیوں کہ میں نے زندگی بسر کی ہے اور وہ صوف زندہ رہی ہیں۔ میں زندگی کے میانے کا چھٹا تک پہنچ چکی ہوں اور انہوں نے مجھ کو جاکے اور پھر وٹھیلے ہی چھوئے ہیں۔ میں ایسی باتیں جانتی ہوں۔

جو انہیں کبھی معلوم نہ ہوگی یہ ایسی چیزیں دیکھتی ہوں جس کے لئے ان کی چشم بعبیرت وانہیں ہو سکتی صرف وہی عورتیں جن کی آنکھیں آذو دسے دھل چکی ہوں، وسیع بعیرت حامل کر سکتی ہیں جو انہیں تمام دنیا کی چھوٹی نہیں بنا دیجئے

یہ نے مصائب و مشکلات کی یونیورسٹی میں ایک فلسفہ پڑھا ہے جو اس دین کی زندگی بسر کرنے والی عورت کو کبھی ماہل نہیں ہو سکتا۔ یہ نے ہر سوز زندگی بسر کرنا اور رگزارنا کھلے ہے جس طرح کہ وہ واروہوتا ہے یہ آنے والے کل کے خوف سے کبھی چھینٹیں اُدھار نہیں لیتی یہ مستقبل کا مدیم اندیشہ ہے جو ہمیں بڑھل بنا دیتا ہے، میں اس اندیشے سے اپنے آپ کو دور رکھتی ہوں۔ کیونکہ تجربے نے مجھے سکھا دیا ہے کہ اگر میں اس طرح دوڑتی رہی تو اس کا مقابلہ کرنے کے لئے میرے پاس قوت اور توانائی کہاں سے آئے گی۔ چھوٹی چھوٹی جھنجھلاہٹوں اور پریشانیوں میں اب مجھ پر اثر انداز ہونے کی طاقت نہیں رہی جب آپ اپنی مسرتوں اور خوشیوں کی ساری عمارت اپنے ارد گرد اڑاڑا دھم کرتے اور کھنڈروں میں تباہ ہوتے دیکھ چکے ہوں تو پھر آپ کے لئے اس کی ذرا بھی اہمیت نہیں رہتی کہ آپ کا نوکر صفائی کرنا بھول گیا ہے یا آپ کے باورچی نے سائن جلا دیا ہے۔

یہ نے یہ کیا ہے کہ لوگوں سے زیادہ توقع نہیں کرنی چاہیئے اور اس لئے میں اب بھی ایک دوست کی صحبت سے محفوظ ہو سکتی ہوں جو مجھ سے بالکل وفادار نہ رہا ہو یا ایک واقعہ کا راجو ٹوٹیکس اور ہوا جسٹ بڑھ کر میں نے ظرافت کا احساس حاصل کیا ہے کیونکہ بے شمار ایسی چیزیں تھیں جن پر تو مجھے روایا پیٹنا پڑا اور جب کوئی عورت اپنے مصائب پر رہنے کی بجائے ان کا مذاق اڑاتی ہے تو اسے کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی تھی مشکلات سے مجھے گزرنے پڑا ان میں پیمانہ نہیں کہہ سکتی کہ میں نے زندگی کو کچھ اچھا ہے اور میں نے ان کی بالکل مناسب قیمت ادا کی ہے۔

ڈروٹھی دس نے ون لوک کمرہ میں رہ کر پریشانی پر غلبہ حاصل کیا۔ (دیکھیے باب،

۔ مجھے صبح تک زندہ رہنے کی بھی امید نہ تھی

از جے ۔ سی ۔ پینی

۱۳۔ اپریل ۱۹۸۷ء کو ریاست دیونگ کے ایک چھوٹے سے شہر کھیر میں ایک نوجوان نے پانچ سو ڈالر کی یہ رقم سے خشک مال کی دکان کھولی۔ اور اس پانچ سو ڈالر سے اس نے دس لاکھ ڈالر بنائے کا عزم مصمم کیا تھا۔ ریکسینڈ لیک چھوٹا سا شہر تھا، اس کی آبادی اس وقت ایک ہزار انیس سو پچاس تھی اور وہ زیادہ دکان کنی کا کام کرتے تھے۔ یہ شہر اس پرانی شہر پر واقع ہے جسے ہیرس اینڈ سٹارک ایجنٹس ویشن نے بکھایا تھا، یہ نوجوان اور اس کی بیوی اپنی دکان کے اوپر ایک نصف منزلہ اینٹ بنے ہوئے رہتے تھے۔ وہ خشک مال کے ایک بڑے صندوق کو میز کے طور پر اور چھوٹے چھوٹے جھونکوں کو کرسیوں کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ نوجوان کی بیوی اپنے بچے کو کہیں بیٹھ کر کھانا کھانے کے لیے لٹا دیتی اور خود کاکھوں کو نہانے کے لیے اپنے خزانہ کا ہاتھ بٹاتی۔ آج دنیا میں خشک مال کی دکانوں کے وسیع ترین مجال پر اس شخص کا نام — جے ۔ سی ۔ چینی سٹورز — مرقوم ہے۔ اور اس کی سولہ سو سے زیادہ شاخیں امریکہ کی ہر ریاست میں واقع ہیں۔ یہی نے حال ہی میں مشرقی کے ساتھ ڈزکھایا اور انہوں نے مجھے اپنی زندگی کا ہتھیار ڈرائی واٹھ سنا۔

کئی سال گزرے ہیں ایک نہایت ہی آزمائشی اور کمٹھن تجربے سے گزر رہی ہیں بہت پریشان
 لا کھیر کی جیت لکھو۔

اور بد دل تھا میری پریشانیوں کو بے سی۔ چنی کمپنی کے ساتھ کسی قسم کا تعلق نہ تھا۔ وہ کاروبار تو نہایت مضبوط اور ترقی پذیر بنیادوں پر قائم تھا۔ لیکن میں نے ذاتی طور پر ۱۹۲۹ء کے بحران سے قبل کچھ نامعلوم قسم کی پابندیاں قبول تھیں۔ بہت سے دوسرے آدمیوں کی طرح مجھے بھی ان حالات کا لازم قرار دیا گیا جن کا میں کسی طرح بھی قصداً نہ تھا۔ میں پریشانیوں سے اس قدر غائب ہو چکا تھا کہ میں نہ تو اچھی طرح سو سکتا تھا نہ کچھ کھا پی سکتا تھا۔ اس کے برعکس ایک تکلیف دہ مرض پیش میں مبتلا ہو گیا۔ اس موزی مرض سے خیم پر کر کے بائیں جانب پکٹے پڑ جاتے ہیں اور اس میں جگر خراش سوزش چوڑھنے لگتی ہے۔ میں نے ایک ڈاکٹر سے مشورہ کیا۔ یہ شخص ہائی اسکول معلم (موسری) میں میرا ایم جاعت رہ چکا تھا۔ اس کا نام ڈاکٹر ایلمر انگسٹن ہے اور وہ بٹل کیریج (ڈائینگن) کے کیلوگ پھنے ٹوریم کا حبیب اعلیٰ ہے۔ ڈاکٹر ایلمر نے مجھے بستر پر ٹھادیا اور مشتبہ کیا کہ میں سخت بیمار آدمی ہوں، ایک سخت علاج تجویز کیا گیا۔ لیکن کوئی افادہ نہ ہوا۔ میں روز بروز کمزور ہونے لگا۔ یہی جسمانی اور اعصابی طور پر مشعل ہو چکا تھا اور مجھ پر اس قدر سوزن دلال، مایوسی اور قنوطیت چھا چکی تھی کہ کہیں سے امید کی ایک کرن بھی دکھائی نہ دیتی تھی۔ میرے لئے زندگی میں کوشش باقی نہ رہی۔ میں یوں محسوس کرنے لگا۔ جیسے میرا اس دنیا میں کوئی دوست نہ رہا ہو، یہاں تک کہ میرے گھر والے بھی میرے غلام ہو گئے ہوں۔ ایک رات ڈاکٹر ایلمر نے ایک تسکین آور دوا دی۔ لیکن اس کا اثر جلدی زائل ہو گیا۔ نہ صرف میری آنکھ کھل گئی بلکہ مجھے پختہ یقین ہو گیا کہ یہ میری زندگی کی آخری رات ہے۔ میں بستر سے اٹھا اور اپنی بیوی اور بیٹے کو اور دائمی خطوط لکھنے لگا کہ مجھے اتنی بھی امید نہیں کہ میں صبح تک زندہ رہ سکوں گا۔

جب میں اگلی صبح کو بیدار ہوا تو مجھے یہ دیکھ کر بڑی حیرانی ہوئی کہ میں ابھی تک زندہ ہوں۔ ٹیڑھیاں اڑتے ہوئے مجھے ایک چھوٹے سے کمرے سے نکلنے کی آواز سنائی دی۔ یہاں ہر دو منٹ کے وقت نہایت غلام سے دعائی مانگی جاتی تھیں، مجھے اب بھی وہ مناجات

یاد رہے جو وہ گارہے تھے ”خدا تمہاری حفاظت کرے گا“ میں گرجے یہی چلا گیا اور بھاری
 دل کے ساتھ موسیقی ریز ادا ہائی سبقت کی ترأت سننے لگا۔ اچانک — کچھ واقع ہوا۔ میں اسے
 الفاظ میں بیان نہیں کر سکتا۔ میں اسے ایک معجزہ کہہ سکتا ہوں، میں نے یوں محسوس کیا کہ جیسے
 اچانک طور پر مجھے نزد خانے کی تاریکی سے نکال کر گرم اور چمکدار سورج کی روشنی میں رکھ دیا
 گیا ہو۔ میں نے یوں محسوس کیا کہ جیسے مجھے جہنم کے شعلوں سے نکال کر جنت کا ٹھنڈی فضاؤں
 میں پہنچا دیا گیا ہو۔ میں نے خدا کی قدرت محسوس کی جو اس سے پہلے کبھی نہیں محسوس کی تھی۔ میں نے
 محسوس کیا جیسے میں اپنی نکالینے کا خود ہی ذمہ دار ہوں۔ میں جانتا تھا کہ خدا اپنی رحمت کے ساتھ
 میری مدد کرنے کے لئے موجود ہے۔ سو وہ دن اور آج کا دن، میری زندگی ہمیشہ پریشانیوں
 سے مامون رہی ہے۔ میں اکثر سال کے پیٹے میں ہوں اور میری زندگی کے انتہائی ڈرامائی
 اور شاندار وہ لمحات تھے جو میں نے اس صبح کو گرجے میں گزارے تھے۔ جب کہ وہ گارہے
 تھے کہ ”خدا تمہاری حفاظت کرے گا“۔

جے۔ سی۔ مینی نے تقریباً جھٹ پٹ پریشانی پر غالب آنا سیکھ لیا۔ کیونکہ
 اس نے ایک مکمل تحقیق در یافت کی تھی۔

۸۔ جسمانی ورزش کے اثرات

ارز کرل - ایڈی - ایجن

نیویارک ٹارنی، موڈس سکلر چیرمین، نیویارک ٹیٹ اٹھلیٹک کمیشن
سابق اولمپک لائٹ، ہیوی ویٹ چیمپین آف دی ورلڈ

جب کبھی میں پریشانی محسوس کرتا ہوں یا میرا ذہنی سکون متزلزل ہو جاتا ہے۔ تو ان اخروہ گریں
کا انقباض کرنے کے لئے خدا کا خارجی جسمانی کام میری مدد کرتا ہے۔ کھلی فضا میں دوڑنا کافی ہو یا
کوڑے کھانے ہوں، خواہ کچھ ہی ہو، جسمانی ورزش میرے ذہنی نقطہ نظر کو ماف کر دیتی ہے۔
ہفتے کے آخری روز میں خوب جسمانی کھیلیں کھیلتا ہوں مثلاً گولف کورس کے گرد دوڑاگاتا
ہوں، ٹینس کھیلتا ہوں یا ایڈری روڈ ٹریکس میں چھٹا لگیں نکالتا ہوں۔ جسمانی طور پر تھک جانے
سے میرے ذہن کو تلافی مسائل سے آرام مل جاتا ہے اس لئے جب میں ان کی طرف پلٹتا ہوں
تو برے ذہن میں ایک نیا ولولہ، پوٹش اور قوت ہوتی ہے۔

مجھے اکثر اوقات نیویارک جی جہان کیس کام کرتا ہوں، پبل کلب جیم خانے میں ایک کھنڈ
دھڑ کرنے کا موقع مل جاتا ہے اور میرا یہ تجربہ رہے کہ جب تک کوئی شخص گولف یا ٹینس کھیل
رہا ہو، وہ ڈرنگار یا ہو یا ڈسٹریسیل رہا ہو، وہ اس قدر مصروف ہوتا ہے کہ پریشان ہو نہ سکیں

سکتے۔ بھائی کے بڑے بڑے داغی پساڑ چھوٹی چھوٹی خشک پیڑیاں بن جاتے ہیں جنہیں نئے خیالات اور افعال جلد موار کرتے ہیں۔

یہ سمجھنا ہوں کہ پریشانی کا بہترین تریاق ورزش ہے۔ جب آپ پریشان ہوں اپنے پٹھوں کو زیادہ اور اپنے داغ کو کم استعمال کیجئے۔ نتیجہ دیکھ کر آپ حیران ہو جائیں گے۔ اپنا تو یہی تجربہ ہے کہ اوپر ورزش ہوئی اور ادھر پریشانی غائب۔

۱۔ حقائق سے گریز

ازجم برڈسال

بائنٹ سپرنٹنڈنٹ سی۔ ایف۔ ٹریکمینی منسٹر بالڈون ایڈوو

جورجی بیٹا نیوجرسی

سترہ سال ہوئے ہیں میکس برک دور بنیاد کے ملری کالج میں تعلیم حاصل کر رہا تھا کالج
بھر میں مجھے سب سے زیادہ پرانہ دلچسپی اور پریشان خیالی شہسوار سمجھا جاتا تھا۔ یہ اس قدر
منفکر اور رنجیدہ رہتا تھا کہ اکثر اوقات بیمار پڑ جاتا۔ درحقیقت میں اتنی کثرت سے بیمار
ہوتا تھا کہ کالج کے شفا خانے میں میرے لئے ہمیشہ ایک باقاعدہ بستر مخصوص رہتا تھا۔
جب نرس مجھے آتے ہوئے دیکھتی، وہ دوڑ کر جاتی اور مجھے ایک ہاتھ دے دیتی۔ یہ ماہر
پیشہ شہسوار پریشان لا رہتا تھا اور ہنس اوقات تو یہ بھی بھول جاتا تھا کہ میں پریشان
ہوں۔ میں اس دور سے پریشان کشاکش پہلے کر ڈی لی وجہ سے مجھے کالج سے نکال دیا جائے گا
میں طبیعات کا امتحان پاس نہیں کر سکا تھا اور یہی ال دوسرے مضامین کا تھا۔ یہ بات
تھا کہ مجھے ۷۵-۸۲ کے عام نصاب کو پورا کرنا ہو گا میں اپنی صحت غالباً برقرار رکھوں
تکلیف دہ حلوں اور اپنی بے خوابی کے متعلق پریشان تھا۔ میں اپنے مالی معاملات نے

متعلق پریشان تھا۔ میں اس چیز کو بری طرح محسوس کرتا تھا کیونکہ جیسا کہ میری خوراک تھی
 جس اپنی جگہ کو کینڈی خرید کر نہیں دے سکتا تھا۔ اسے اکثر اوقات قص کا ہوں میں نہیں
 لے جا سکتا تھا۔ میں اس اندیشے سے پریشان تھا کہ وہ کسی دوسرے جوان (کیڈٹ) سے شادی
 کر لے گی۔ میں درجن بھر سے زیادہ ناقابل فہم مسال پر دن رات کراہتا تھا۔
 مایوسی کے عالم میں میں نے اپنی مشکلات دی۔ پی۔ آئی میں شعبہ امور انتظامیہ کے پرنسپل
 ڈیوک بیرڈ کے سامنے بیان کیں۔

میں نے جرنل رومنٹ پر وینسیر بیرڈ کے ساتھ صرف کے۔ انہوں نے میری سمیت اور
 مسٹر کے لئے وہ کچھ کیا جو گذشتہ بار سال میں میں نہیں کر سکتے تھے جو میں نے کالج میں گزارے
 تھے۔ انہوں نے کہا "ہم، ہمیں بیٹھ کر حقائق سمجھنا پڑا جائیے، جو وقت تم اپنے مسائل
 کے متعلق پریشان ہونے میں ضائع کرتے ہو، اگر اس کا نفع حصہ بھی ان کے حل کو دے دیں
 صرف کو داتر ہمیں کسی قسم کی پریشیاں رہیں گی۔ پریشان رہنا ایک بری عادت ہے جسے
 تم نے ختم کر رکھا ہے۔"

انہوں نے پریشانی سے کی نادات توڑنے کے لئے مجھے تین اصول بتائے:-

۱۔ وفاق صاف مہم کرنے کی کوشش کو کو کم کس جس کے متعلق پریشان ہوں۔
 ۲۔ اپنے مسئلے کی علت دریافت کرو۔

۳۔ اپنے مسئلے کو حل کرنے سے لے کر فی الفور کوئی تعمیر کا کارو۔

اس طمانت کے بعد میں نے تھوڑا سا تعمیری منصوبہ بنایا۔ نیکوئی طبیعت میں فیصل ہو گیا۔
 میں نے پریشان ہونے کی بجائے اپنے آپ کے پوچھا کہ آج صبح میں نیل کیوں ہوا؟ میں
 جانتا تھا اس وجہ یہ نہیں۔ میں نے کہا کیونکہ میں کالج سے۔ اس لئے کہ چیف ایڈیٹر
 تھا مجھے معلوم ہوا کہ میں طبیعت میں اس لئے ناکام رہا کیونکہ مجھے اس مضمون کے ساتھ
 کوئی تپائی نہیں تھی۔ میں نے اس محنت کی تھی۔ کیونکہ میں نے یہ بات بالآخر تھی

تھی کہ مستحق انجمن رنگ میں یہ میری کیسے مدد کرے گا لیکن اب میں نے اپنا رویہ بدل لیا۔
میں نے اپنے آپ سے کہا کہ اگر کالج کے حکام کا یہ مطالبہ ہے کہ مجھے فوری حاصل کرنے
سے پہلے طبقات کا امتحان پاس کرنا ہو گا تو ان کی مزا ست دوانائی کا محاسبہ کرنے والا
میں کون ہوں؟

سینا بھی دو بارہ طبقات میں داخل ہو گیا۔ اس دفعہ میں پاس ہو گیا۔ کیونکہ اس پر پہلے
مرتبہ کی ریکس تدریس کا شکل ہے، پریشان ہونے میں وقت ضائع کرنے اور مانگنے پر پہل
ڈالنے کے بجائے میں نے محنت سے امتحان کی تیاری کی تھی۔

میں نے اپنی ملی پریشانیوں کو کچھ فائدہ کام کرے مل کیس میں نے کامی کے اندر پہنچ
بیچنے کا کام شروع کر دیا۔ اور اپنے والد سے بھی کچھ روپیہ وصول کیا اور میں نے کوہنوا
ہونے کے بعد فوراً ادا کر دیا۔

اپنی محنت کی پریشانیوں میں نے اس طرح مل کیس کہ جس لڑکی کے مشفق مجھے دیتا کہ
وہ کسی اور کے ساتھ شادنا کر لے گئیں نے اس کے سامنے شادی کی تجویز پیش کی اور وہ
اب مسترحم بڑا سال ہے۔

اب جب میں پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں، مجھے نظر آتا ہے کہ میرا سدا انتشار اور اُلجھنا لگا
تھا۔ میں اپنی پریشانیوں کی علت دریافت کرنے اور متعلق کا مقابلہ کرنے سے گریز کرتا تھا۔
جمہر بڑا سال اس نے اپنی پریشانیوں پر غائب آیا کیونکہ اس نے اپنی پریشانیوں
کا تجزیہ کیا۔ دراصل اس نے وہی اصول استعمال کئے۔ جو باب چہارم
میں بیان کئے جا چکے ہیں۔

۱۔ قوت بخش الفاظ

از ڈاکٹر جوزف آئر - سیزو
 پرینٹنگ وینی دارالعلوم نیو برسوک
 (امریکہ کا قدیم ترین دینی دارالعلوم - قائم شدہ ۱۸۴۷ء)

کئی سال ہوئے، غیر یقینی اور ازلہ سحر کے ایام میں جب میری زندگی ایسی طامتوں سے
 مخلوب نظر آتی تھی، جو میرے اعتقاد سے باہر تھیں میں نے ہمارا وہ اپنا نیا عہد نامہ لکھوا
 اور میری آنکھیں اس جملے پر پڑیں جس نے مجھے بھیجا ہے وہ میرے ساتھ ہے۔ اپنے
 مجھے تنہا نہیں چھوڑا ہے۔ اس وقت سے میری زندگی کبھی ویسی نہیں رہی۔ اس وقت سے
 میرے لئے ہر چیز مختلف رہی ہے میرا خیال ہے کہ شاید ہی کوئی دن ایسا گزرے گا کہ جب میں
 اس لئے اس جملے کو نہ دہراؤں گا۔ ان سالوں کے دوران میں مجھ سے کئی لوگ مشورہ لینے
 آئے ہیں اور انہیں ہمیشہ اسی قوت بخش جملے کے ساتھ رخصت کیا ہے۔ جب سے میری آنکھیں اسی
 جملے پر پڑیں، یہاں میں نے اسی کے سہارے اپنی زندگی بسر کرنے کی کوشش کی ہے، یہی اسی کے سہارے
 جتا ہوں لا دوں میں مجھ اپنی جہانی قوت، اپنا سکون قلب اور اپنا ذہنی اطمینان اس پر بٹھالے یہ سارے
 خدایہ کی نعمت ہے یہ ہر چیز کی کہیں موجودگی ہے جو زندگی کو زندہ کرنے کے قابل بنا دیتی ہے یہ میری زندگی
 کا شہرہ آفاق ہے۔

۱۱۔ میں نے پاتال کو چھو ا اور بچ گیا

انڈیڈ ایرک سین

نمبر ۲۲۳۶ ساؤتھ کارنوا ابونیو۔ میل نلادر (کیلے فورنیا)

غائبہ جنڈی کیلے فورنیا

نیشنل ۱ سے ۷ لنگ اینڈ شیمپنگ کمپنی

کچھ زمانے میں میں بہت پریشان اور متفکر رہا کرتا تھا۔ لیکن اب نہیں۔ ۱۹۴۲ء کے گرمیوں میں مجھے ایک تجربہ ملا ہوا جس نے میری زندگی سے پریشانی کو خارج کر دیا اور اسے ہمیشہ کے لئے ناپید کر دیا۔ اس تجربے کے مقابلے میں مجھے تمام دوسری مشکلات اٹھانے اور آسان نظر آنے لگیں۔

کئی سالوں سے میری بیخوابی تھی کہ ایلا رسکا کی کسی تجارتی ایگری کے بچے میں اپنی گرمیاں گزاروں جتنا کہ ۱۹۴۲ء میں کوڈیاک (ایلا رسکا) کے سامنے لکھا تھا کہ کرنے والے بیس فٹ جہاز کے ساتھ برا معاہدہ ہو گیا اس جسامت کی کئی پر صرف تین ملاج ہوتے ہیں۔ ۱۔ پکڑ جو کسی مہنگاں ہوتا ہے۔ ۲۔ نگران کار کا معاوضہ اور ایک نام کا رٹ

جو نمونہ سینڈے نیویا کار ہونے والا ہوتا ہے۔ جب یہ سینڈے نیویا کار ہونے والا ہوں۔

لے ایک قسم کی نہایت لذیذ مٹی جس کا گوشت نارنجی رنگ ہوتا ہے۔

جو کہ سامن کا ہوا بھانٹے کے ساتھ نکال دیا جاتا ہے، میں اکثر چوبیس چوبیس بجے بس گھنٹے
 کام کرتا تھا۔ میں اس پروگرام پر مسلسل ایک بجے تک عمل کرتا تھا۔ میں نے وہ سب کچھ کیا
 جسے کوئی دوسرا شخص نہ کر سکتا تھا۔ میں کشتی دھو تا، گیارہ گیارہ کو ٹھیک کرتا، میں ایک
 چھوٹی سی گاڑی کو ٹھیک کرتا، میں ایک چھوٹے سے سٹوڈ پر کھانا پکاتا۔ اس سٹوڈ میں لکڑی جلائی
 جاتی۔ اس دھواں میرے تھنوں میں گھس جاتا اور مجھے تقریباً بیاہر بنا دیتا۔ میں
 رکابیاں دھو کر صاف کرتا، کشتی کی حرکت کرتا، ہم جو سامن پر کھڑے، اسے میں بار بار داری
 کی کشتی پر چڑھاتا، وہ اسے ڈبلوں میں بند کرنے والے کارخانے میں لے جاتی۔ میں ربرکے
 بوٹ پہنا کرتا تھا وہ ہمیشہ گیلیے ہی رہتے تھے۔ اکثر اوقات وہ پانی سے بھر جاتے لیکن
 میرے پاس اتنا وقت نہ ہوتا کہ میں اس پانی کو نکال سکتا۔ لیکن جو میرا اصلی کام تھا اس
 کے مقابلے میں یہ سب کچھ سچ نظر آتا تھا، میرا کام ایک کارک لائن کو کھینچنا تھا، اس کا
 مطلب یہ ہے کہ کشتی کے دنیا لے پر اپنے پاؤں رکھ کر جال کے کارکوں اور ریشوں کو
 کھینچ جائے۔ کم از کم توقع آپ سے یہی کہ جاتی ہے کہ آپ یہ کام کریں گے۔ لیکن حقیقت
 ہوتا یہ کہ میں کارک لائن کو کھینچنے کی کوشش کرتے ہوئے کشتی کو کھینچ لیتا۔ میں اسے اپنی
 قوت کے بل پر کھینچ لیتا کیونکہ جال تو جہاں ہوتا وہیں جہاں ہوتا۔ میں یہ کام متواتر کئی ہفتوں
 تک کرتا رہا اور اس لئے تقریباً میری جان ہی نکال لی۔ مجھے بڑا شدید درد ہوتا، میرے
 جسم کا روال روال دھک رہا تھا اور یہ درد کئی جینوں تک جاری رہا۔

آخر کار جب مجھے آرام کرنے کا موقع ملا، میں کھانے پینے کی اشیاء کی منتقلی لایا
 کے اوپر گیلی گھسیڑی رضائی تان کر لیٹ جاتا۔ رضائی کا کھوٹا سا حصہ اپنی کمر کے نیچے کر
 لیتا جہاں شدید درد ہوتا تھا۔ اور اس طرح سر جاتا جیسے میں مدتوں کا جاگا ہوا ہوں
 ۱۲۔ بیٹھنے کی طرح کام کر کے بالکل تھک چکا ہوں۔

اب مجھے خوشی ہے کہ مجھے بید ساری تکلیفیں اور محنتیں برداشت کرنی پڑیں گی کیونکہ اس لئے مجھے پریشانی سے بچنے کے لئے مدد دی۔ اب جب کبھی میرے سامنے کوئی مسئلہ درپیش ہوتا ہے تو میں پریشان ہونے کے بجائے اپنے آپ سے کہتا ہوں۔ "ایک سیں کیا یہ کارک لائن کھینچنے سے بھی زیادہ دشوار ہے؟" وہ تو ایک سیں "ہمیشہ جواب دیتا ہے، نہیں اس سے زیادہ کوئی کام دشوار نہیں ہو سکتا، چنانچہ میں خوش ہو جاتا ہوں، میرے حوصلے بڑھ جاتے ہیں اور میں ہنایت برأت اور خود اعتمادی کے ساتھ اپنے حوصلے سے چلتا ہوں۔ میرا یقین ہے کہ کبھی کسی سخت اور جان جو کھوں کے تجربے ہی سے گزرنا ایک اچھی بات ہے، کیونکہ یہ جاننا بہت سودمند رہتا ہے کہ ہم پائال کچھ کر بھی بچ چکے ہیں۔ اس سے ہمارے روزمرہ کے مسائل نسبتاً آسان ہو جاتے ہیں۔

۱۲۔ ”اپنی کھال میں مست“

از پرسی۔ ایچ۔ ڈھانگ

میٹنگ ڈارک ٹوڈی کارسنگ اینڈ کمپنی

۷۵ بیلیویں سٹریٹ نیویارک (نیویارک)

میں دوسرے زندہ، مردہ اور نیم مردہ لوگوں کی نسبتاً مختلف بیماریوں سے بار بار

مراہوں۔

اں کوئی معمولی مرقی نہیں ہوں، میرے والد صاحب طبابت کی دکان کرتے تھے اور میں نے غلامی میں پرورش پائی تھی، میں ہر روز ڈاکٹروں اور نرسوں سے باتیں کرتا، اس لئے ایک نام آدمی کی نسبت مجھے اکثر بدترین بیماریوں کے ناموں اور ان کی علامتوں کے متعلق زیادہ معلومات حاصل تھیں۔ میں کوئی معمولی مرقی نہیں تھا — مجھ میں غلامی تھیں! یہ کسی بیماری کے متعلق گھنٹہ دو گھنٹہ پریشان رہتا اور پھر میرے جسم کے اندر وہ ساری غلامیتیں پیدا ہو جاتی جو اس بیماری کی خصوصیات ہوتی تھیں یاد سے کہ ایک دفعہ گریٹ بیرمنگھم (ماسچیوسٹس) میں رہتا تھا، میں بڑی موزی فٹیم کی نناق کی دوبارہ پھیل گئی۔ ہمارے دواخانے میں روزانہ ایسے لوگ دو ایکی خریدنے کے

کے لئے آئے جو تازہ دنگروں کے مورتے تھے۔ پھر جس برائی سے می ڈرتا تھا، وہ مجھ پر بھی
چھا گئی یعنی میں خرد خنائی میں مبتلا ہو گیا۔ مجھے یقین تھا کہ میں کہیں اس سطرین ہوں۔ میں گھر
جا کر ایسٹر لیٹ گیا اور اس کی محفوس میڈیا کی علامتوں کے متعلق سوچنے لگا۔ یہی بہت
پیشانی تھا چنانچہ ایک ڈاکٹر کو بلا یا گیا۔ اس نے میرا معائنہ کیا اور کہا کہ یہاں پر ہی ام
اس کے شکام ہو گئے ہوں۔ اس سے میرے ذہن کو کچھ سکون ہو گیا۔ یہ ایک امر واقعہ ہے کہ
جب کسی بیماری میں مبتلا ہو جاتا تو پھر مجھے اس کے متعلق کسی قسم کا اندیشہ نہ ہوتا۔
چنانچہ میں نے کروٹ بدلی اور سو گیا۔ اگلے صبح کھم میں بالکل صحت یاب ہو چکا تھا۔

کئی سال تک میں عجیب و غریب اور غیر معمولی بیماریوں میں مبتلا رہنے کا استیصال
کرتا رہا اور لوگوں کی بے پناہ توجہ بھر دی میرے شامل حال رہی۔ میں لاتعداد مرتبہ
دانت چھی اور سنگ گردیدگی کے جنون، دھنوں سے مرا ہوں۔ بعد ازاں میں نے تپرق
اور سرطان جیسے ہلکی دھارا امراض میں حاصل کرنے پر قناعت کر لی۔

اب تو اس پر ہتھیے لگا سکتا ہوں لیکن اس وقت واقعی میری حالت قابلِ رحم تھی
۔ کئی سال تک دیا متداری اور منہنی اعتبار سے ڈرنا رہا کہ میں موت کے سر ہانے بیٹھا
ہوں جب کبھی بہار کے موسم میں نیا سوٹ خریدنے کا وقت آتا۔ میں اپنے آپ سے پر ہوتا
کہ کیا مجھے اس سوٹ پر پیسے ضائع کر دینے چاہئیں جب کہ مجھے معلوم ہے کہ حتی الامکان اس
سوٹ کو اڑھانے کے لئے میں زندہ نہیں رہ سکوں گا؟

تاہم آج میں نہایت سرست سے اعلان کرتا ہوں کہ میری حالت بہت بہتر ہو گئی ہے۔
میں پچھلے دس سالوں میں ایک دفعہ بھی نہیں مرا۔

میں نے بار بار کا مزہ کیسے ختم کیا؟ اپنے آپ کو منہ کا فیہ خیالات کی دنیا سے نکال کر
جب کبھی یی محسوس کرتا ہوں کہ مجھ میں خوفناک علامتیں پیدا ہو رہی ہیں۔ میں قہقہہ لگا کر
اپنے آپ سے ہتا ہوں "دھانسل" ادھر دیکھو تم میں سال سے یکے بعد دیگرے کئی بیماریوں

سے مر رہے ہو پھر بھی آج تہذیبی محنت و نال درجے کی ہے۔ حال ہی میں ایک بمبئی کے
 تہوار کے ساتھ زیادہ۔ تم پر معاہدہ کیا ہے۔ تو پھر دھانگ، کیا یہ مناسب نہیں کہ جیسے
 تم پریشان قدم ہو ایک طرف کھڑے ہو کر تہقہ لگا دو۔

جلدی مجھے معلوم ہو جاتا ہے کہ میں اپنے متعلق پریشان نہیں ہو سکتا اور میں ادراکی
 دقت اپنے اوپر تہقہ بند کرتا ہوں۔ چنانچہ اس دقت سے میں متواتر اپنے اوپر تہقہ
 لگا رہا ہوں۔

اس کہانی کا محنت یہ ہے کہ اپنے متعلق بہت زیادہ سمجھائی اختیار نہ کیجئے۔
 اپنی احمقانہ پریشانیوں پر صرف ہنسنے اور آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ ان کا
 وجود ہی غائب ہو گیا ہے۔

”سپلائی لائن“

از نثار ادوی

دنیا کا مشہور ترین اور محبوب ترین موسیقار گوالا

میرا اندازہ ہے کہ ہماری اکثر پریشان گھریلو اور مالی مسائل کے متعلق ہوتی ہیں۔ میں نے توکل قسمتی سے دیباست اوکھاہ کی ایک تصبیاتی لڑاکا سے شادی کی جس کا پس منظر بھی تقریباً وہی تھا کہ میرا تھا اودا سے بھی انہیں چیزوں کے ساتھ رغبت تھی جس کے ساتھ مجھے تھی۔ ہم دونوں ہماری اصول پر عمل کرنے کی کوشش کرتے۔ جتنا کچھ ہم اپنی مشکلات کم سے کم حد تک گھٹانے کی کامیاب رہے ہیں۔

میں اپنی مالی پریشانیوں سے دو باتوں کی وجہ سے محفوظ رہا ہوں۔ اول میں نے ہر کام میں دیباستاری کا اصول ملحوظ رکھا ہے۔ جب کسی سے اُدھار لیتا، اس کی باقی پائی واپس ادا کر دیتا۔ یہ دیباستاری کی نسبت بہت کم چیزیں پریشان کن ہوتی ہیں۔

دوم۔ میں نے جب کبھی کوئی نیا کام شروع کیا، میں سے ہمیشہ سوراخ میں انکار کھٹنے کی کوشش کی۔ نو بج ماہرین کہتے ہیں کہ جنگ کا پہلا اصول یہ ہے کہ اپنی سپلائی لائن کو قائم رکھا جائے۔ میرا اندازہ ہے کہ یہ اصول ذاتی اور شخص لڑائیوں پر بھی اتنی قدر پورا

اُترتا ہے جس قدر کہ فوجی جنگوں پر مثلاً میرے بچپن کے زمانے میں میکاں اور کلاہا میں
 قحط سالی کی وجہ سے ملک تباہ ہو چکا تھا اور ہر طرف حقیقی معنوں میں غربت اور اظہال کا
 دور دورہ تھا، ہمیں روزی کمانے کے لئے جان توڑ محنت کرنی پڑتی تھی۔ ہم اس قدر
 غریب تھے کہ والد صاحب گھوڑوں کو گاڑی میں جوت کر راتوں رات باہر کے دیہت میں
 جاتے اور گھوڑے اونے پونے داروں میں بیچ آتے تاکہ کسی طرح گزر اوقات ہونے میں
 کوئی زیادہ پائدار اور راستہ کام کرا جا سکا تھا۔ چنانچہ میں نے ریوے اسٹیشن کے ایک اینٹ
 کے ہل ڈکری کر لی اور نالتہ وقت میں تیار برقی کام سیکھنے لگا۔ بعد ازاں مجھے فرسکو
 ریوے میں ریلیف آپریٹر کام مل گیا۔ ادھر ادھر اور دراز کے جن پیشکشوں کے ایکٹ بیاہ
 جوتے یا چھٹی پر جاتے تھے ان کی جگہ کام کرنے کے لئے بھیجا جاتا تھا۔ مجھے اس کے لئے ڈیڑھ سو
 ڈالر ماہوار تنخواہ ملتی تھی۔ پھر جب کچھ خرچے کے بعد میری حالت بہتر ہونے لگی۔ یہ ریوے کے
 کام کو کھاشا چھوڑنے لگا۔ چنانچہ میں نے ہمیشہ اس کام کا راستہ کھوکھا ہے کہ جب چاہوں
 اسے اختیار کروں۔ یہ میری سیدھی لائن ہے، میں نے کبھی اسے منقطع نہیں کیا۔ بے شک
 کہ میں مستقل طور پر اس سے کسی بہتر حکم پر نہ لگ گیا۔

شمار ۱۹۲۸ء میں میں چلیسا (۵۰) سالوں میں فرسکو ریوے کے لئے ریلیف آپریٹر کی
 حیثیت سے کام کر رہا تھا ایک روز شام کے وقت کوئی اجنبی شخص تار دینے کے لئے
 آیا۔ اس نے مجھے اکتا رہا جاتے اور گزراؤں کے گیت کہتے سنا۔ اسی نے سن کر میری تعریف کی
 اور کہا: "تمہیں نیو یارک جانا چاہیے، وہاں تمہیں ریڈیو یا سٹیج پر ضرور کوئی اچھا کام مل
 جائیگا۔" قدرتی بات کے دیر ادنیٰ پھسل گیا اور سب میں نے تار اس کے دستخط دیکھے تو برا
 سانس تقریباً رک گیا۔ یہ دل روجی تھا۔

میں نے جھٹ پٹ نیو یارک جانے کے بجائے سارے پہلوؤں کے متعلق خوب اچھی
 طرح سوچا اور آخر کار اس نتیجے پر پہنچا کہ نیو یارک جانے سے اگر مجھ کوئی نائدہ نہیں ہوگا تو

کچھ بچے کا بھی نہیں، میرے پاس دیوے کا پاس تھا اور نیویارک کا مفت چکر لگا سکتا تھا۔
 سونے کے لئے نشست محفوظ تھی، اور کھانے کے لئے کچھ میڈیکل اور پھل ہمراہ لے جاسکتا تھا
 چنانچہ میں نیویارک چلا گیا۔ وہاں پہنچ کر میں نے پانچ ڈالر فی ہفتہ سونے کے لئے ایک مہرہ
 لیا۔ میں سولی میں کھانا کھاتا اور دس ہفتوں تک کبھی کو جوں کے چکر لگاتا رہا۔ لیکن کچھ حاصل
 نہ ہوا۔ اگر میرے پاس وہی جا کر کرنے کے لئے کوئی کام نہ ہوتا تو شاید پریشانی و افکار سے
 میں بیمار پڑ جاتا۔ میں دیوے میں پانچ سال سے کام کر رہا تھا۔ اسی کا مطلب یہ تھا کہ مجھے
 تقدیر (SENIORITY) کے حقوق حاصل تھے لیکن ان حقوق کو بچانے کے لئے میں
 نوے دن سے زیادہ کی رخصت نہیں لے سکتا تھا اور میں اس وقت تک نیویارک میں ستر
 دن گزار چکا تھا۔ چنانچہ میں اپنے پاس پر مہلت سے اٹھا ہوا بیٹھ گیا اور اپنی سپلائی ہائی کو
 بچانے کی خاطر دوبارہ کام شروع کر دیا۔ میں چند عینوں تک ہم کرتا رہا، کچھ روپیہ بچایا اور
 ایک بار پچھتہ آدائی لے لے کے لئے نیویارک واپس آ گیا۔ اس دفعہ مجھے وقفہ مل گیا۔
 ایک روز جب میں ریکارڈنگ سٹوڈیو آفس میں انٹرویو کے لئے انتظار کر رہا تھا، میں لاکٹیر
 کا استقبال کرنے والی لڑکی کے سامنے اپنا اکتارا جانے اور راید گیت "جینی میں خواب دیکھتا
 ہوں" ارغوانی وقت کا گانے لگا۔ جب میں یہ گیت گارہا تھا، تو اس کا مصنف میڈیکل
 کراؤٹ، اتفاق سے اوجھڑا نکلا۔ قدرتی طور پر وہ کئی دوا پنا گیت گانے دیکھ کر خوش ہوا چنانچہ
 اس نے مجھے ایک تعارفی خط دیا اور وکٹر ریکارڈنگ کمپنی کے پاس بھیج دیا۔ وہاں میں نے
 ایک ریکارڈ بھر دیا۔ چونکہ گاتے وقت میں بھینپ رہا تھا اور میں آدائیں داسکتی پیدا
 ہو گئی تھی۔ اس لئے مجھے کوئی خاص کامیابی نہ ہوئی۔ چنانچہ میں نے وکٹر کمپنی کے ریکارڈنگ میں
 کامشودہ قبول کر لیا اور واپس ملے چلا گیا۔ یہاں پہنچ کر میں دن کو دیوے کا کام کرتا، اور
 رات کے وقت دیوے کو والوں کے گیت گاتا۔ مجھے یہ انتظام پسند تھا۔ اس کا مطلب یہ
 تھا کہ میری سپلائی لائی کھلی تھی۔ اس لئے مجھے کوئی پریشانی نہیں تھی

جی نوہینے ٹسر کے ریڈیویشن پر گیت گاتا رہا۔ اس عرصے میں جی ٹونک اور میں نے
 مل کر ایک گیت لکھا جس کا نام ”وہ سنہری بالوں والا صیر اپ تھا“ یہ گیت بہت مقبول ہوا
 اور ادھن ریکارڈنگ کمپنی کے صدر دفتر سیدرلی نے مجھے اس کا ریکارڈ بنوانے کے لئے کہا اس
 کام پر نکلا۔ میں نے پیس ڈالر کے معاوضے پر کچھ اور ریکارڈ بھی کچھ دلانے اور آخر کار شکاگو ریڈیو
 سٹیشن پر مجھے گواہوں کے گیت گانے کا کام لیا گیا۔ وہاں میری خواہ جائیس ڈالر فی ہفتہ تھی چار
 ہفتہ تک کام کرنے کے بعد میری خواہ بڑھا کر نوے ڈالر فی ہفتہ کر دی گئی اور رات کے
 وقت ذاتی طور پر تعیناتوں میں کام کر کے میں تین سو ڈالر مزید کما لیتا تھا۔

میں نے اس میں مجھے ایک دفعہ لکھا جس نے میرے سامنے کھلا رکھے وسیع امکانات کا مظاہرہ
 کھول دیا۔ متحرک تصویروں کو صاف کرنے کے لئے ”آئینہ شیشی“ کی بنیاد رکھی گئی، چنانچہ
 بالی وڈ کے پروڈیوسروں نے کوسکریں پر پیش کرنے کا فیصلہ کیا۔ میں وہ کوئی نئی قسم کا گوالا
 چاہتے تھے۔ یعنی جو کبھی سکے لہرچہ ریکارڈنگ کمپنی کا مالک دی پبلک پبلیشرز کا جی جی
 صدر دار تھا۔ اگر آپ کو کوئی گانے والا دکھا چلیے۔ اس نے اپنے ساتھیوں سے کہا: ”تو میں جیتا
 کر سکتا ہوں۔ وہ جاری کمپنی کے لئے ریکارڈ تیار کر داتا ہے۔“ اس طرح مجھے متحرک تصویروں
 کی دنیا میں جانے کا موقع مل گیا۔ شروع شروع میں مجھے سو ڈالر فی ہفتہ خواہ دی گئی تھی۔ مجھے
 معاوضہ ڈیڑھ لاکھ ڈالر تھا کہ میں سیرکس پر کامیاب ہو بھی سکوں گا لیکن میں گجرا یا یا کل نہیں
 جانتا تھا کہ جب میں چاہوں اپنے پرانے کام پر جاسکتا ہوں۔

تصویروں میں مجھے انتہائی ترقیات سے بھی بڑھ کر کامیابی ہوئی۔ اب مجھے ایک لاکھ ڈالر
 سالانہ خواہ کے علاوہ اپنی تصویروں کا نصف منافع بھی ملتا ہے تاہم میرا اندازہ ہے کہ یہ ہمیشہ
 جاری رہے گا لیکن یہ مطلق پریشان نہیں ہوں میں چاہتا ہوں کہ خواہ کچھ بھی ہو جائے میری پالیسی
 نتائج ہو جائے۔ پھر بھی کوئی خاص بات نہیں ہوگی۔ میں ہر وقت ادھلانا اور پس ہاسکتا ہوں اور
 دوبارہ نرسکو۔ ریویس می کام کر سکتا ہوں میں نے اپنی سچائی لائن محفوظ رکھی ہے۔

۱۴۔ ”الہامی آواز“

ان ای سینے جو نرند

امریکا کا ایک انتہائی اثر آفسری مقرر اور اپنی نسل کا شہوتیری مشتری

یہ چالیس سال تک بند دستان میں مشتری کی حیثیت سے کام کرتا رہا ہوں۔ شروع شروع میں مجھے سخت گرمی اور اپنے وسیع کام کا اعصابی تناؤ بالکل ناقابل برداشت نظر آتا تھا۔ آٹھ سال کے اختتام پر اتنی شدید ذہنی تھکاوٹ اور اعصابی ناتوانی محسوس کرنے لگا کہ ایک بار نہیں بلکہ کئی دفعہ مجھے رخصت لے کر ایک سال امریکہ ہی گزارنے کا حکم دیا گیا۔ وہیں امریکہ آتے ہوئے میں نے ایک روز جہاز کے غرتے پر تقریر کی جس سے میری حالت پھر بخیر گئی اور باقی ماندہ سفر کے دوران میں جہاز کے ڈاکٹر نے مجھے ہسٹریکٹ لکھا۔

امریکہ میں ایک سال تک آرام کرنے کے بعد میں پھر ہندوستان روانہ ہو گیا۔ لیکن راستے میں منید پوٹھورچی طلباء کے سٹیجی جلسے میں تقریر کرنے کے لئے ٹھہر گیا۔ یہاں مجھے اس قدر کام کرنا پڑا کہ اس کے دباؤ سے پھر میری حالت کئی بار بخیر گئی۔ ڈاکٹروں نے مجھے متنبہ کیا کہ اگر میں نے ہندوستان جانے کا ارادہ ترک نہ کیا تو میں ضرور ختم ہو جاؤں گا۔ ان کی تنبیہوں کے باوجود میں ہندوستان میں چلا گیا۔ لیکن میرے دل میں پوری ادھر پریشانی کے سیاہ بادل چھائے ہوئے

تھے جب یہ عیسیٰ بیچا، میری حالت اس قدر خراب ہو گئی تھی کہ یہ بیدھا پہاڑ پر چھایا اور وہاں
 مٹی جیسے تنگ آرام کرتا رہا۔ آخر سنا کام جاری رکھنے کے لئے مجھے میدانوں میں دوڑیں آنا پڑا۔ لیکن
 کوئی اندازہ نہ تھا۔ میری حالت پھر خراب ہو گئی اور یہ ایک طویل عرصے کے لئے پھر بیمار پڑنے
 کے لئے مجبور رہا۔ یہ وہاں آرام کرنے کے بعد پھر میدانوں میں بیچا۔ مجھے یہ دیکھ کر بہت دکھ
 ہوا کہ میں کوئی کام نہیں کر سکتا، میں ذہنی، جسمانی اور اعصابی طور پر بالکل تھکا چکا تھا۔
 میرے ذرائع باطل ختم ہو چکے تھے۔ مجھے اندیشہ تھا کہ اپنی باقی ماندہ زندگی کے لئے میں جسمانی
 طور پر بالکل تباہ ہو جاؤں گا۔

مجھے محسوس ہوا کہ اگر مجھے نہیں سے مدد نہ ملے تو مجھے اپنا مشن ہی کا کام چھوڑنا پڑے گا۔ اس اندیشہ
 جانا پڑتا تھا اور جب یہ سوچا کہ میں اس کے ساتھ دوبارہ اپنے فارم پر کام کرنا ہو گا۔ جیسی زندگی کے
 مبارک۔ زین محنت تھے، اس وقت میں نے لکھنؤ میں حبسوں کا ایک سلسلہ شروع کر رکھا تھا
 ایک رات جب میں دعا مانگ رہا تھا۔ اور اس وقت میں کوئی خاص اپنی ذات کے متعلق
 جی۔ چ نہیں رہا تھا۔ مجھے ایک آواز سنائی دی جو کہ یہی تھی۔ ”خس کام کے لئے میں
 نے تمہیں بلایا ہے، کیا تم خود اس کے لئے تیار ہو؟“

میں نے جواب دیا۔ ”نہیں رب العزت میں تباہ ہو چکا ہوں، میرے ذرائع بالکل ختم
 ہونے کے قریب ہیں۔“

آواز نے جواب دیا۔ ”اگر تم اسے یہ سہ پہر و کرد اور اس کے متعلق کسی قسم کا فکر نہ کرو
 میں خود اس کا خیال رکھوں گا۔“

میں نے جلدی سے جواب دیا۔ ”رب العزت میں اس دوسرے کو قبول کرنا نہیں۔“
 میرے دل کو بہت سکون حاصل ہوا اور میرا سارا جسم اس سے متاثر ہوا۔ اس وقت تک
 یہ سوچا ہے! زندگی۔ خدایاں زندگی۔ مجھے یہ حیرت انگیز تھی، میرے عزائم اس قدر
 بلند ہو چکے تھے کہ اس رات جب میں خاموشی اور سکون کے ساتھ وہاں دھڑلے سے جا رہا تھا۔

میرے پاؤں زمینی پر نہیں ٹختے تھے۔ میرے لئے ایک ایک اپنچ زمین مقدس تھی اس کے کئی دن
 بعد مجھے کچھ پتہ نہیں رہا کہ میرا کوئی جسم بھی ہے۔ وہ دن میں نے اس طرح ٹھانڈے کھداسا
 دن اور کئی رات تک کام کرتا رہتا اور آخر کا وجہ بہت پرہیزگار لگتا بھی تو جیراں ہو کر ہوتا
 کہ آخر مجھے سونے کی ضرورت ہی کیہ ہے، میرے چہرے پر کسی قسم کی تھکن کے ذرا بھی آثار نمایاں
 نہیں ہوتے تھے، مجھے یوں محسوس ہو رہا تھا کہ جیسے خود دیو غنیست نے مجھے زندگی، رکون اور
 آرام عطا کر دیا ہے۔

پھر سوال پیدا ہوا کہ مجھے اسی کا دوسروں کے سامنے ذکر کرنا چاہیے یا نہیں میں اس سے
 پہلو بچاتا تھا لیکن آخر کار میں نے غصے کیا کہ مجھے اسی کا ذکر کر دینا چاہیے۔ اور میں نے ذکر
 کر دیا۔ اس کے بعد شخص اسی پر دل لے رہے لگا۔ کوئی اس کو تسلیم کرتا تھا۔ اور
 کوئی اس کا مذاق اڑاتا تھا۔ لیکن خواہ کچھ بھی ہو، اسی کے بعد میں نے اپنی زندگی کے بارہ
 اہتمام پر مشقت اور محنتی سال گزارے ہیں لیکن پرانی تھلیف کبھی لوٹ کر نہیں آئی،
 میری اتنی اچھی صحت کبھی نہیں رہی لیکن اسی کی اہمیت جسمانی اثرات سے زیادہ ہی تھی۔
 ایسا معلوم ہوتا تھا کہ میں نے اپنے جسم، دماغ اور روح کے لئے ایک نئی زندگی جیت
 لی ہے اس تجربے کے بعد زندگی نے سیدھے میرے لئے اگلے ایمان پر کام کیا ہے اور میں
 نے اسے قبول کرنے کے سوا کچھ نہیں کیا۔

ان بہت سے سالوں کے دوران میں جو اس وقت سے گزر چکے ہیں۔ میں تمام دنیا
 تک گھوم چکا ہوں اکثر اوقات مجھے دن میں تین بار میٹھ کر دیئے پڑے لیکن مجھے کبھی
 نفاکارت کا احساس نہیں ہوا۔ میں نے شاہراہ ہند کا سیاح آکر کیا وہ دوسری کتابیں
 بھی لکھیں لیکن ان ساری موقوفیات کے باوجود میں نے کبھی بھی کسی موعودہ ملاقات کو
 مس نہیں کیا یا دیر سے نہیں پہنچا۔ کسی زمانے کی ساری پریشانیوں عرصہ ہوا، غائب
 ہو چکی ہیں اور میں اب بھی اپنی عمر کے تربیٹھویں سال میں دوسروں کے لئے زندہ

رہنے اور ان کی خدمت کرنے کے لئے جو شوق و دلور سے بدلیز ہوں۔
میرا خیال ہے کہ جس ذہنی اور جسمانی توجہ کا مجھے حقیر ہوا۔ اس کی انصافاتی طور پر تشریح
کی جاسکتی ہے، لیکن اس کی چنداں اہمیت نہیں ہے۔ زندگی "تجزیاتی عمل" سے ویسے تمہارے ادراک
اس پر چھپا کر اسے احاطہ میں لے لیتی ہے۔

میں صرف ایک چیز چاہتا ہوں، اکتیس سال ہوئے، لکھنؤ میں اس رات میری زندگی
میں منقلب اور بلند ہو گئی تھی۔ جب میری کمزوری اور بایوسی کی گہرائیوں میں مجھے کسی آواز نے
پکار کر کہا تھا: "اگر تم اسے میرے سپرد کرو اور کسی قسم کا فکر نہ کرو تو میں خود اس کا خیال
رکھوں گا۔ اور میں نے جواب دیا: "رب العزت ہی اس سودے کو قبول کرتا ہوں؟"

۱۵۔ ناگزیر سے تعاون

از ہوم کردائے

ناول نگار و نمبر ۱۵ پاشن ہر سٹ ایونیو نیویارک ریویارک

میری زندگی کا تلخ ترین لمحہ ۱۹۳۲ء کا وہ دن تھا جب ٹیرٹ میرے مکان کے اگلے دروازے سے اندر آیا اور میں پچھلے باہر نکل گیا میں اپنے مکان کے اندر ٹینڈش روڈ فورسٹ سٹریٹ پر آئی ٹینڈش سے شروع ہو چکا تھا جہاں کہ میرے بچے پیدا ہوئے تھے اور جہاں میں اپنے اہل درمیان کے ساتھ اٹھارہ برس تک اپنی زندگی گزار چکا تھا میرے یہ کبھی خواب میں بھی نہیں آیا تھا کہ میرے ساتھ بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ بارہ سال پہلے میرا خیال تھا کہ میں دنیا کی انتہائی بلند چوٹی پر بیٹھا ہوں لیکن اب چوٹی منہدم ہو چکی تھی اور میں زمین پر گر پڑا تھا، میں نے ایک ناول آبی مینار کے موتی پر تخیل و خیال کو ڈھکی بہت کر لی قیمت پر بیچے تھے اس کی آواز کے سوا اسے میں نے دو سال تک اپنے ہونٹوں پر رکھا۔ غیر محاکم میں زندگی گذری تھی ہم چھاپروں کی طرح گریں سوز و ریند میں اور سڑیاں سڑیاں میں گتے تھے میں نے چھپنے پر میں بسیر کئے اور ایک ناول تھا جس کا نام انیس پیرس د مخفا تھا۔ ایک موتی پر تخیل کا یہی معاملہ ہو گیا اس بچہ میں دل رازوں نے کام کیا تھا۔ اور میں کی بوجھ تھی۔ مجھے کوئی راز نہیں ہے اپنی کئی تصویروں کے لئے مجھے اور ہائی وڈیس دہنے کے لئے طمانے لے لے لے کر آئے ہیں جن کے وہاں تمام رنگہ ہر رنگ سے وہاں کی کڑائی میں مرلہ انصاف کی لالہ اورا۔ دیکھو میں عداوت کرتا ہے۔

والی سپیکٹریں کھیں۔ لیکن میں نے انہیں ٹھکرا دیا۔ میں نیویا تک آنے کے لئے بے وقار تھا اور یہی سب میرے بڑے دنوں کا آغاز بن گیا ہے!

مجھ پر آہستہ آہستہ یہ منکشف ہونے لگا کہ میں عظیم صلاحیتوں کا مالک ہوں جنہیں میں نے کبھی استعمال نہیں کیا، میں اپنے آپ کو ایک ہوشیار اور سیٹا بزنس میں سمجھنے لگا۔ کسی نے مجھے بتایا کہ جان جیکب اسٹور نے نیویا تک کی خالی زمینوں میں بڑی بڑی ٹھکانوں کا کرائے لیا۔ اسٹور کو کون تھا؟ محض ایک نوآباد کار جو تیل لاکر دیتا ہے۔ اگر وہ لیکر سکتا ہے تو میں کیوں نہیں؟.....

... میں بڑی جلدی امیر بن جاؤں گا! میں ہوائی قلعے تعمیر کرنے لگا۔

مجھ میں جہالت اور لاعلمی تھی لیکن میں اسے تسلیم کرنے کے لئے تیار نہیں تھا۔ مجھے جائیداد وغیرہ مفقودہ کے متعلق اتنی ہی واقفیت تھی جس قدر کہ کسی وکیل کی رہنمائی آتش آلوں کے متعلق ہوتی ہے۔ مجھے اپنی خیالی مالدار زندگی کے لئے کہیں سے روپیہ حاصل کرنا تھا اور یہ کوئی مشکل کام نہیں تھا۔ میں نے اپنا مکان رہن رکھ دیا اور فورٹ پلزمین بہترین عمارتی دستاویز خرید لئے، میل لدا دے دیا تھا کہ اس زمین کو اس وقت تک اپنے پاس رکھوں گا جب تک کہ اسی کی قیمت میں مبالغہ آمیز مدد تک اضافہ نہیں ہو جاتا، پھر میں اسے بیچ دوں گا اور ہمیشہ وراثت کی زندگی بسر کروں گا۔ میں جس نے بھی اٹکل برابر جائیداد وغیرہ مفقودہ کی خرید و فروخت نہیں کی تھی۔

مجھے محنت کشوں پر رحم آ رہا تھا جو معمولی تنخواہوں کے لئے دفتروں میں اپنا خون پسینہ ایک کر دیتے ہیں۔ میں نے اپنے آپ سے کہا کہ خدا نے ہر شخص کو دانائی اور ہنسنا سنا سنا دیا ہے۔

اپنا تک عظیم کساد بزاری کے محرائے اعظم کے طوفان گرد و باد کی طرح ہر چیز کو اپنی لپیٹ میں لے لیا۔ میں بھی اس سے محفوظ نہ رہ سکا، اس نے مجھے اس طرح بھینچا کہ اچھے سیما، آندھی دھڑکوں کو بھینچ کر رکھ دیتی ہے۔

مجھے اس صبح کی بات کے اس دلیرانہ دہانے والے کھٹے پر ہر چہینے والے کو جیسے ڈر رہا ہے۔

کھنے پڑنے تھے اور وہ چھپے کچھ کتنی تیرے آتے تھے، اس کے علاوہ مجھے اپنے ہم سفر
 مکان کی ادائیگیاں بھی کرنی پڑتی تھیں اور کھانے پینے کا بندوبست بھی۔ میں بے حد پریشان
 تھا میں نے اخباروں کے ملے مزاحیہ مضامین اور کہانیاں لکھنے کی کوشش کی لیکن میں اس میدان
 میں میری مدد کی کوششیں ناکام رہیں، میں کوئی چیز بھی بیچ نہ سکا میں نے جو ناول لکھا تھا اسے
 بھی ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا میں بالکل تلاش ہو گیا، ٹائپ رائٹر اور اپنے دانتوں کے سوا
 کچھ چیزوں کے علاوہ میرے پاس کوئی چیز نہ رہی تھی جس پر میں قرض لے سکتا، دودھ کی کچی
 نے دودھ دینے سے انکار کر دیا، جس کمپنی نے گیس کا سپلائی بند کر دی ہیں ایک چھٹا
 سا سوہ خدیو بنا پڑا، جس کے آپ اخباروں میں اشتہار دیکھتے ہوں گے۔ اس طرح اس
 میں ہاتھ سے ہوا بھرنی پڑتی تھی اور ایک برا فساد و ختم ہنس کی طرح اس میں سے
 خوں خوں کی آواز نکلتی تھی۔

ہاوسے پاس کوئی ختم ہو گیا کمپنی نے ہم پر ناکش کر دی۔ اب یہیں صرف آتش دان سے حرارت
 مل سکتی تھی۔ میں رات کے وقت جاتا اور امیر لوگ جہاں نے مکان بنا رکھے ہوتے جہاں سے
 نکلے اور کھانا اٹھا لاتا۔ میں جو دنیا کا امیر ترین آدمی بنے کے خواب دیکھ رہا تھا....
 میں اس قدر متغیر اور پریشان رہنے لگا کہ میری ٹیسٹ بھی اڑ گئی۔ میں اکثر ادب
 آدمی آدمی رات کو بستر سے اٹھ کھڑا ہوتا اور اپنے تپ کو تھکانے کے لئے گھنٹوں اور
 ادھر کے پھر لگایا کرتا تھا تاکہ کسی طرح مجھے نیند آجائے۔

مجھ سے نہ صرف خالی زمین ہی چھوٹی گئی تھی بلکہ امیدوں اور آرزوؤں کے ساتھ
 خریدی تھی، بلکہ اس نے میرے بزرگ سارے خون بھی چوس لیا جو میں نے اسی میں بھجوا دیا تھا۔
 بنگ نے میرے مکان کا رہن بند کر دیا اور مجھے اپنے اہل و عیال سمیت گھر سے باہر
 نکال دیا۔

میں نے کسی نہ کسی طرح غصے بہت روپے کا انتظام کر لیا، دوسرے نے آگے بڑھ

ماہیٹ کر کے پسے لیا۔ ہم نے یہ نقل مکانی سلا ۱۹۱۲ء کے آخری دورہ کو کی تھی۔ ایک صندوق پر بیٹھ گیا اور اپنے ارد گرد غور و خیز کرنا۔ مجھے اپنی اکیلائی پر کافی کھات یاد تھی۔ گھر سے جوئے و دودھ پرست چلاؤ۔

لیکن یہ دودھ نہیں تھا۔ یہ تو میرے دل کا خون تھا!

جب یہاں کچھ دیر تک بیٹھا رہا۔ میں نے اپنے آپ سے کہا: "ہاں میں پاتال کو چھو چکا ہوں، پھر بھی مجھے سلامت رہا ہوں۔ اب اوپر کے سوراخ کوئی جگہ باقی نہیں رہی جہاں میں جا سکوں؟"

ہاں! ابھی میں اور ابھی چیزوں کے تعلق سوچنے لگا، جو کہ میں نے مجھ سے نہیں چھینی تھیں۔ میرے پاس ابھی تک میری صحت اور میرے دوست موجود ہیں۔ میں پھر کام شروع کر دوں گا۔ میں افسی پر آمونہ نہیں پاؤں گا۔ ہر روز ان الفاظ کو ہرایا کروں گا جو میری اکیلائی گھر سے جوئے و دودھ کے تعلق کہا کرتی تھی؟

ہر حال میں جو قوت پریشانیوں اور الجھنوں پر ضائع کر رہا تھا، وہ میرے کام میں لگا دی۔ آہستہ آہستہ میرے حالات بہتر ہونے لگے۔ اب میں تقریباً شکر گزار ہوں کہ مجھے پھپھ کی برداشت کرنا پڑا۔ اس نے مجھے طاقت، استقلال، عزم اور خود اعتمادی دی ہے، جس بابت ہوں کہ پاتال، اپنے کچھ کا مطلب ہے۔ میں جانتا ہوں کہ اسی سے آپ ہلاک نہیں ہوتے۔ میں جانتا ہوں کہ ہمارے اندر ہمارے خیال زیادہ قوت برداشت کا مادہ موجود ہے۔ اب جب کبھی چھوٹی سوئی پریشانیاں اور تفکرات مجھے بے چین اور مضطرب

کرنے کی کوشش کرتے ہیں میں اپنے آپ کو وہ دقت یاد دلاتا ہوں جب میں صندوق پر بیٹھا تھا، اور اپنے آپ سے کہہ رہا تھا، میں پاتال کو چھو چکا ہوں پھر بھی صحت سلامت رہا ہوں۔ اب اوپر کے سوراخ کوئی جگہ باقی نہیں رہی، جہاں میں نہ جا سکوں، ایسا کہنے سے میری پریشانیاں دُور ہو جاتی ہیں۔ اور مجھے سکون ہو جاتا ہے۔

یہاں کون سا اصول ہے؟ براہ چیرنے کی کوشش نہ کیجئے، ناگزیر کو
 قبول کیجئے، اگر آپ اور نیچے نہیں جاسکتے۔ اُد پر آنے کی کوشش تو کر
 سکتے ہیں۔

۱۴۔ میرا سخت ترین مخالف۔ پریشانی

از جیک ٹیمپ سی

کچھ بازی کے دوران میں مجھے معلوم ہوا کہ کچھ بازوں کی نسبت میری تقریباً سخت ترین مخالف جہانگیرہ کی پریشانی ہے۔ میں نے اندازہ لگایا کہ تو مجھے پریشانی کو ختم کرنا ہوگا نہیں تو وہ میری قوت حیات کو چوس لے گی اور میری کامیابی کے امکانات کا کلا گھونٹ دے گی۔ چنانچہ میں نے اپنے لئے ایک نیا انداز عمل مرتب کر لیا جو مندرجہ ذیل چند باتوں پر مشتمل تھا۔

۱۔ کچھ بازی کے اندر اپنی جرات و اعتماد برقرار رکھنے کے لئے میں مقابلے کے دوران میں اپنے آپ سے ایک ولولہ انگیز گفتگو کرتا۔ مثلاً جب فیروز سے میرا مقابلہ ہوا میں باسبار اپنے آپ سے کہتے رہا، کوئی چیز میری مزاحمت نہیں کرے گی۔ وہ مجھے چوٹ نہیں لگائے گا اگر وہ لگائے گی کامیاب بھی ہو جائے تو میں اس کی چوٹوں کو بالکل محسوس نہیں کروں گا مجھے کوئی چوٹ پہنچ ہی نہیں سکتی۔ خواہ کچھ بھی ہو جائے۔ میں مقابلہ جاری رکھوں گا۔ اپنے آپ سے اس قسم کی مثبت باتیں کرنے اور مثبت خیالات سوچنے سے مجھے بڑی مدد ملتی اس سے میرا دماغ اس قدر معروف رہتا کہ میں چوٹوں کو مطلق محسوس نہ کرتا۔ کہ بازی کی زندگی کے دوران میں میرے لب کھلے گئے، میری آنکھیں پھوٹ گئیں، میری پیدلیاں ٹوٹ گئیں۔

— اور ایک دفعہ فیروز نے مجھے سے باہر پھینک دیا۔ میں ایک نامزد نگار کے ٹاپ پر کھڑا ہو کر پڑا اور اس کا استیفاء کر دیا۔ لیکن مجھے فیروز کی کبھی بھی کوئی چوٹ محسوس نہیں ہوئی۔ مگر ایک چوٹ ایسی تھی جسے میں نے فی الواقع محسوس کیا تھا۔ اس رات میسٹر جاس نے میری تھیں پسلیاں توڑ رکھی تھیں۔ گھونٹنے سے مجھے چوٹ تو محسوس نہیں ہونے لگی، لیکن اس نے میرے راس پر ضررہ لگا دیا۔ میں پوری حیا و ندامت کے ساتھ کہتا ہوں کہ فیکلے کے اندر مجھے جتنی بھی چوٹیں لگیں اس ایک کے سوا میں نے کبھی بھی کوئی چوٹ محسوس نہیں کی تھی۔

۲۔ ایک دوسری بات میں نے یہی کہ میں ہر وقت اپنے آپ کو یوں دلاتا رہتا تھا کہ پریشان ہونے سے کوئی تجربہ سادہ نہیں ہوتا، میری بڑی بڑی ریٹ لیاں بڑے بڑے نقابوں سے پہلے ہی محسوس ہو چکی تھیں۔ جب میں کتے بازی کی تربیت حاصل کر رہا تھا، میں بہت پریشان رہتا تھا۔ میں ماٹوں کو اکثر گھنٹوں جاگتا پڑا رہتا، کر دینے بدلتا اور فکروں میں گھلتا رہتا۔ مجھے مینڈ نہ آتی۔ میں اس خوف سے پریشان رہتا کہ ممکن ہے کہ پہلے ہی نقابے میں میرا بازو ٹوٹ جائے۔ ٹخنے میں موچا آجائے یا میری آنکھ بری طرح زخمی ہو جائے۔ چہاں تو میں بستر پر اپنے حوالہ بخاندہ کہہ سکتا، جب میں اس اعلیٰ کیفیت میں بڑی طرح مبتلا ہوتا۔ میں کیا کیا کر بستر سے اٹھ کھڑا ہوتا۔ آئینے میں جھانکتا اور اپنے آپ کو خوب معین طبع کرتا۔ میں کہتا "تم کتنے بیوقوف ہو کہ اس چیز کے متعلق چویشان ہو رہے ہو جو ابھی تک واقعہ نہیں ہوئی، اور شاید کبھی بھی واقعہ نہ ہو، زندگی مختصر ہے، تمہارے پاس زندہ رہنے کے لئے بہت کم وقت ہے، تمہیں تو اپنی زندگی سے لطف اٹھانا چاہیئے نہ کہ پریشان ہونا، میں اپنے آپ سے کہتا رہتا۔ میری محنت سے زیادہ ضروری کوئی چیز نہیں ہے۔ میری محنت سے اہم کوئی چیز نہیں ہے۔ میں اپنے آپ کو متواتر یاد دلاتا کہ "تیند گشتا کر اور پریشان رہو نہ کہ تیرا یہ محنت خراب ہو جائے گا۔" میں دیکھتا ہوں کہ شب بشب، سال بھر میں اپنے آپ کو یہ باتیں یاد دلانے سے وہ میرے جسم کے اندر داخل ہو گئی ہیں اور یہ اپنی پیشانیوں

کو جو کہ کی لکیر کی طرح مناسکت ہوں۔

۲۔ تیسری اور بہترین چیز جو میں نے کی یہ ہے کہ میں دعا مانگا کرتا تھا، جب میں کئے پاؤں کی حریمیت حاصل کر دیتا تھا، یہ ہمیشہ دن کی کئی کئی بار دعا مانگا کرتا تھا اور جب میں مناجات کے لئے وارڈ سے کے اندر جاتا، میں ہر راؤنڈ کے وقت گھنٹی بجنے سے پہلے ہمیشہ دعا مانگا کرتا تھا اگر سے مجھے جرات اور خود اعتمادی سے بڑھنے میں مدد ملتی تھی۔ میں آج تک دعا مانگے بغیر کبھی نہیں سویا ہوں اور میں نے خدا کا شکر ادا کرنے سے پہلے کبھی کھانا نہیں کھایا ہے۔
— کیا میری دعا تم بھی قبول ہوئی ہو گی؟ ایک بار نہیں ہزاروں بار!

از کیفیتین هالطه

نمبر ۱۰۷ روزنامہ پرنسپل سٹی سٹی ۱۲، مسوری

جب میں ابھی چھوٹی سی بچی ہی تھی میری زندگی پر غم و اندوہ کے تاریک ہول چھا گئے۔ میری امی طبعاً قلب میں مبتلا تھیں۔ میں ہر روز انھیں بے ہوش ہوتے اور فرس پر گرتے دیکھتی رہم سب دُرتے تھے کہ وہ زندہ نہیں بنیں گی اور مجھے یقین تھا کہ وہ تمام جھوٹے جھوٹے بچے پچھلی جن کا میں مر جاتی ہوں، مرکزی وزیر لی آن ہم خستہ فی صبح دینے جاتے ہیں، جو کہ ریاست سوری کے شہر وارنٹیل میں واقع تھا جہاں کم رہتے تھے۔ مجھے وہاں جاننے کے خیال پر اسے وحشت ہونے لگی تھی اور جب میں چھ سال کی ہوئی۔ میں ہر وقت دعا مانگا کرتی تھی کہ انڈیا میں میری امی کہ کم از کم میرے بڑے بھائی تک زندہ رہنے دے۔ تاکہ مجھے شہر خانے میں نہ جانا پڑے :

میں سالِ تبدیلی کے پہلے مینر کو ایک حادثے میں سخت چوٹ پہنچی۔ دو سال تک وہ شدید درد میں مبتلا رہا تا آنکہ اس کی چوٹ کے اثر سے اس کا استعفیٰ ہو گیا۔ وہ تو کبھی کبھار کہتا تھا: وہ نہ بستر پر کٹ ہی پڑ سکتا تھا۔ اس کے بعد کا شدت کو کم کرنے کیلئے

یہ دن رات اسے تین گھنٹوں کے بعد زانیہ دیا کرتی تھی اور دو سال تک یہ سلسلہ جاری رہا۔ اس وقت میں مرکزی دینلی آن کالج وائٹس میں مریضی کی جہازوں کو پڑھایا کرتی تھی۔ جب بڑھ چکی میرے بھائی کو درد کی شدت سے پہنچے چوتھے سنئے، وہ مجھے کالج میں ٹیبلٹوں کو دینے آئیے احمد میں سب کو چھوڑ پھاڑ کر اپنے بھائی کو ملہ دیا کا ایک اور انجکشن دینے کے لئے بھگت سے گھر پہنچ جاتی۔ رات کو جب میں بستر پر لیٹی تھی، تو تین گھنٹے بعد الارم بجا دیتی، تاکہ میں یقینی طور پر اٹھ کر اپنے بھائی کو انجکشن دے سکوں۔ مجھے یاد ہے کہ سردیوں کی راتوں میں میں دودھ کی بوتلی ٹھونکنے کے باہر رکھ دیتی تھی تاکہ یہ جم کر ایک قسم کی آئس کریم بن جاتی جسے میں بہت پسند کرتی تھی۔ جب الارم بجتا تو یہ آئس کریم میری میز کا خامد توڑنے کے لئے مزید محرک کا کام دیتی۔

ان عام مشکلات کے دوران میں میں نے دو کام کئے جن سے میں خود رسی کے جذبات میں بہنے پریشانی و افکار میں مبتلا ہونے اور اپنا زندگی کو افسردگی و غمگینی سے تلخ بنانے سے بچا سکی، اولیٰ میں ہر دو دن بارہ سے چودہ گھنٹے تک مریضی پڑھانے میں مصروف رہتی رہاں لے اپنی مشکلات کے متعلق سوچنے کے لئے میرے پاس بہت کم وقت بچتا اور جب میرا جی اپنے اوپر ترس گھانے کے لئے چاہتا تو میں بار بار اپنے آپ سے کہتی: "خدا سہو! جب تک تم چلنے پھرنے اور کھانے پینے کے قابل ہو، اور شدید درد سے محظوظ ہو، تمہیں دنیا میں سب سے زیادہ خوشی باقی اور سرور انسان ہونا چاہیے۔ خدا کچھ بھی ہو جائے، کوئی پرواہ نہیں۔ لیکن جب تک زندہ ہو اسے کبھی نہ بھولو! کبھی نہ!"

میں نے تھیکہ لکھا تھا کہ بہت سی برکتوں اور نعمتوں کا شکر ادا کرنے کے لئے حتیٰ الامکان ایک غیر شعوری اور مسلسل رویہ اختیار کرنے کی کوشش کرتی رہوں گی۔ ہر روز صبح کے وقت جب میں بیدار ہوتی میں خدا کا شکر ادا کرتی کہ حالات جیسے تھے اس سے بدتر نہیں

مورے اور میں نے یہ دل میں ٹھکان لی کہ اپنی مشکلات کے باوجود میں وائٹس کی
 مسرور ترین افسانہ بنوں گی۔ ممکن ہے کہ میں اس منزل تک پہنچنے میں کامیاب نہ ہو
 سکی ہوں۔ لیکن اتنا ہی وثوق سے کہہ سکتی ہوں کہ میں اپنے شہر کی شب سے زیادہ شکر
 گزارہ خاتون ہوں اور شاید بہت کم لوگوں کو اتنی تھوڑی پریشانیاں ہوں گی جتنی کہ
 مجھے ہیں۔

موسیقی کی اس اُستادانی نے دو اعداؤں پر غلبہ کیا جو اس کتاب میں بیان
 کئے گئے ہیں۔ وہ اس قدر مصروف رہی کہ اسے پریشان ہونے کا کوئی موقع ہی
 نہ ملا اور وہ اپنی برکتوں کو گنتی نہ رہی۔ آپ کے لئے بھی یہ تکنیک مفید اور
 کامدہ ہو سکتی ہے۔

۱۸۔ تفریح اور آرام

کیمرون شب

میگزین رائٹر

میں کئی سال تک کیلے فوریہ میں دارنرباداران کے ٹوڈیو کے شعبہ نشر و اشاعت میں نہایت مسرت اور خوشی کے عالم میں کام کرتا رہا ہوں۔ جی ایک یونٹ میں اور فوجنگار تھا، یہی دارنرباداران کے ٹھکانوں کے متعلق اخباروں اور رسالوں کے لئے کہانیاں لکھا کرتا تھا۔

ایک ایک مجھے ترقی مل گئی مجھے شعبہ نشر و اشاعت کا اسٹنٹ ڈائریکٹر دیا گیا درحقیقت شعبہ انتظامیہ میں کچھ تبدیلیاں کی گئیں اور میرے عہدے کو ایک موزنڈام — ایڈمنسٹریٹو اسٹنٹ دے دیا گیا۔

اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مجھے ایک وسیع دفتر ایک پرائیویٹ ریلیٹر خبریٹر اور دو سیکرٹریز مل گئے۔ اور غیر معنیوں، نظم کارکنوں اور ماسٹریں ریڈیو کے سٹیشن کا مکمل چارج میرے سپرد کر دیا گیا۔ یہی اپنی ترقی سے بے حد شہ ۱۱ شام کے وقت سیدھا بنا دیا گیا اور ایک نیسٹ خرید لایا۔ میں غزوات کے ساتھ بات چیت کرنے لگا۔ ٹائیٹنگ

ہمسلم مقرر کیا اور عرب و دبیلے کے ساتھ فیصلے صادر کرنے اور بیچ کھانے کی نہایت تیزی دکھانے لگا۔

مجھے یقین ہو گیا تھا کہ اندر براہِ ران کے تعلقات عامہ کی ساری پالیسی کا بوجھ جس اپنے کندھوں پر اٹھائے ہوئے ہوں، میں سمجھنے لگا کہ بیٹ ڈیلوں، اڈیلر یا ڈا ہادی لاند، جیمز کینیگن، ایڈورڈ جی۔ رابنس، ایرس فلن، ہنفری کارٹ، این شیرڈون، انیکس سمٹھ اور این بیل جیسی مستیوں کی پرائیویٹ اور پبلک دونوں زندگیاں سراسر میری تھی ہی آگئی ہیں۔

ایک عینے کے اندر اندر مجھے معلوم ہو گیا کہ یہ بے معرے ہی ناسور ہو گئے ہیں اور غالباً سرطان بھی۔

اسی وقت جنگ کا زمانہ تھا، پیپری سب سے بڑی ذمہ داری پہنچی کہیں فلم کاروں کو انجن کی چگنی کر کے میوں کی کھٹی کا صدر تھا، مجھے یہ کواپسنہ تھا، انجن کے جلسوں میں اپنے حیرتوں سے دل کر مجھے بڑی خوشی ہوتی تھی، پھر ان مجلسوں سے مجھے رحمت ہونے لگی اور مجھے پان کاہول طاری ہونے لگا، میں ہر لمحے کے بعد محنت کیا رہ جاتا۔ گھر جلتے ہوئے مجھے راستے میں اکثر اذیتاں اپنی کار کو ٹری کرنی پڑتی اور آگے چلنے سے بیشتر تر خوب اچھی طرح آرام کرنا پڑتا۔ کام بہت زیادہ نظر آتا تھا اور اس کے کرنے کے لئے وقت بہت کم اور اس کا کرنا بھی لازمی ہوتا تھا۔ میری حالت قابلِ رحم تھی مجھ سے پینٹن نظر آتا تھا۔ میں بالکل بیخوش کر رہا تھا، میری ساری زندگی سردیاں انتہائی دردناک بیماریوں کی تھی۔ میری قوتوں میں شدید کشمکش ہونے لگی۔ میرا وزن گھٹ گیا، نیند اڑ گئی اور ہر وقت سر جھکائے لگا۔

چنانچہ میں ایک روز ڈاؤن ٹیبل کے شہرہ آفاق باصرے بن گیا۔ ایک اٹلناری شخص نے اس کی سفارش کی تھی۔ اس شخص نے کہا کہ اس ڈاکٹر کے بہت سے موکل ہیں جو لوگوں

میں اس کا پرہیز کیا کر رہا تھا :

ڈاکٹر نے نہایت مختصر گفتگو کی تھی اتنی ہی جی پی میں اسے صرف یہ بت سکا کہ مجھے کہاں اور کیا تکلیف ہے اور میں اپنی روزی کھانے کے لئے کیا کام کرتا ہوں سب کا معلوم ہونا تھا کہ اسے میرے عوارض کی نسبت میرے کام سے زیادہ دلچسپی تھی۔ لیکن جلد ہی مجھے اطمینان ہو گیا، وہ وہ مجھے تک روٹا نہ رہا کہ معلوم معائنہ کرتا رہا۔ میری چھان بھٹک کی گئی، مجھے خوب اچھی طرح ٹھونکا گیا۔ میڈیکل سروس اور فلور و سکوپ کیا گیا۔ آخر مجھے برائیت کی گئی کہ میں اس سے طویل اداسی کا شکار ہوں۔

”مشرپ“ اس نے میری طرف بھٹکتے ہوئے اور میری طرف سگریٹ بڑھاتے ہوئے کہا۔ ہم ان جامع معائنوں میں گزر چکے ہیں، تھکاؤ ضروری تھے اگرچہ مجھے پہلے ہی رسالہ دواں قسم کے معائنے میں ملوٹا گیا تھا کہ آپ کے معدے میں نامور بائسکل نہیں ہیں۔

لیکن میں جانتا تھا کہ جس ڈھب کے آپ آدمی ہیں اور جس قسم کا آپ کام کرتے ہیں، اگر ایسے شخص کی پوری قسط نہ لی جائے تو یقیناً نہیں آتا۔ سمجھئے ہیں آپ کو دکھاتا ہوں۔“

چنانچہ اس نے مجھے اس کے چارٹ دکھائے اور اعلان کیا کہ تشریح کی اور مجھے سمجھایا کہ میرے معدے میں کچھ قسم کے نامور نہیں ہیں۔ اب ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ آپ کا اس پر کافی ریسپیٹ ہو چکا ہے لیکن پھر بھی یہ سودا آپ کے لئے مست ہے۔ نسخہ یہ ہے :
فسفر دیا کیلچے۔ اب جب میں شکایت کرنے لگا تو وہ خاموش ہو گیا۔ پھر بولا : اب مجھے عموماً ہوتا ہے کہ آپ فی الفور اس نسخے پر عمل نہیں کر سکتے اس لئے میں آپ کو ایک سہ ماہی دیتا ہوں یہ چند گولیاں ہیں۔ ان میں بلا درخشاں ہے۔ آپ ان میں سے جن قدر چاہیں لے سکتے ہیں، جب یہ ختم ہو جائی میرے پاس تشریف لے آئیے، میں آپ کو اور وید دے گا۔

یہ آپ کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچائی گی بلکہ جسم کو آرام دلانے کے لئے مفید رہے گی۔
 ”لیکن یہ دیکھو! ڈاکٹر نے شبہ کرتے ہوئے کہا: آپ کو ان کی ضرورت نہیں ہے
 آپ کو مرنا سیکرنا ہے کہ کسی قسم کے فکر اور پریشانی کو اپنے ذہن اور خیالات میں بند
 مسدود رکھیں۔“

اگر آپ دوبارہ پریشان اور متفکر رہنے لگے تو آپ کو کیا انا پڑے گا اور میں
 آپ سے بڑی بھاری نفیس وصول کروں گا۔ کیا خیال ہے آپ کا؟
 کوشش کریں۔ پورٹ دے سکتا ہوں آپ کے سبق پر اسی روز شعل شروع ہو گیا ہے
 میں نے فی الفور پریشان رہا اور فکروں میں پڑے رہنے کا رویہ ترک کر دیا ہے میں نے
 ایسا نہ کیا میں کئی ہفتوں تک گولیاں کھانا رہا۔ جب کبھی میں پریشان ہوتا ہوں تو کام سے باقی
 اور مجھے اپنی حالت فوراً بہتر محسوس ہونے لگتی۔

پھر ایک دوسری نے مجھے کیا کہان گولیاں کو کھاتے رہنا سزا ہے۔ سبانی لحاظ
 سے ایک لمبا رنگا آدنی ہوں میرا قد تقریباً ابراہام لنکن جتنا لمبا ہو گا اور وزن کوئی دو سو
 پونڈ کے قریب پھر بھی میں اپنے جسم کو آرام دینے کے لئے چھوٹی چھوٹی سفید گولیاں کھا رہا
 تھا، میری حالت بالکل امن و امان کی سی ہو گئی تھی جو اعتنائیہ جسم میں مبتلا ہو جب میرے
 دست مجھ سے پوچھے کہ تم کو کیا کمین کھا رہے ہو مجھے انہیں بتاتے ہوئے شرم آتی، آہستہ
 آہستہ میری آنکھیں کھلے گئیں، میں اپنے اوپر ہتھ پڑنے لگا میں کہتا: کیمرون شپا اور
 دیکھو تم بالکل بیوقوفوں کی کڑھیں کر رہے ہو، تم اپنے آپ کو ادراپی و فم و داریوں کو براہ منہ
 اتھاہمیت دے رہے ہو، تمہارے شعبہ نشر و اشاعت کے انچارج سے جسے بلے ہی بیٹ
 ڈیوئس جیمز گیلنی اور ایڈیٹر و جی۔ رابنس عالمگیر شہرت حاصل کر چکے تھے اور اگر تم آج
 بات ہی چھوڑ کر نہیں چلے تو انہیں براہ و روان اور ان کے غلام اشارت مارنے میں بھی ضائع کام
 چلا دیں گے آئین ہاؤز جنرل مارشل، ایک آرمی وٹوئل اور ایڈیٹر گیلن کی طرف

وہ گولیاں کھاتے بغیر جگہ کا نظم و نسق چلا رہے ہیں۔ لیکن ایک قسم ہو کہ گولیاں کھائے بغیر
فلکساروں کی اٹھن کی مرکز میں کی کمیٹی کے چیریمن کی حیثیت سے کام نہیں کر سکتے، جو ہمارے
معدے کو محسوس اہم کے گولوں کی طرح بل کھانے اور کھونٹے سے محفوظ رکھتی ہیں۔

یہ گولیاں کھائے بغیر اپنا کام پورے پر فزیموس کرنے لگا۔ کچھ دنوں کے بعد میں نے
گولوں کو نالی میں پھینک دیا اور سہ روز شام کے وقت پر گھر پہنچ جانا تاکہ ڈنر سے پہلے
مقوی سی آنکھ لگا سکوں اور آہستہ آہستہ نارمل زندگی بسر کرنے لگا۔ مجھے ڈاکٹر سے
ملنے کی پھر بھی ضرورت محسوس نہیں ہوئی۔

لیکن میں اس کا بہت مشکور ہوں، اس سے بھی کبھی زیادہ اس فیس کا جواب دیتے
اتنی کڑی محسوس ہوتی تھی۔ اس نے مجھے اپنے اور پینٹ سیکھا۔ لیکن میرے خیال میں
اس کی سطح معاملہ نہیں اور تعلیمیت یہ ہے کہ اس نے میرا فراق اڑانے سے اور مجھے یہ
بتانے سے اجتناب کیا کہ تم خواہ مخواہ پریشان ہو رہے ہو۔ اس نے نہایت بنیادی
سے پر علاج کیا۔ اس نے میری شرم کا ٹھکانہ کھا۔ اس نے ایک چھوٹے سے کس میں بند
کو کے مجھے میری صحت دی لیکن وہ بھی جانتا تھا اور میں بھی جانتا تھا کہ شفا ان معیار اور
معمولی اور حقیقہ گولوں میں نہیں تھی بلکہ میرے ذہنی دوریے کی تبدیلی میں تھی۔

اس کہانی کا نتیجہ یہ ہے کہ بہت سے لوگ جواب گولیاں کھا رہے ہیں، ان کے
لئے بہتر یہ ہے کہ وہ باب مفتوح پڑھیں اور اپنے جسم کو آسام پہنچائیں۔

۱۹۔ امروڑ بے تیر انسانہ

از ریورسینڈ ولیم وڈ

نمبر ۲۰ ہرل برٹ سٹوٹ شارلی دائرہ واشینگٹن

چند سال ہوئے میرے معدے میں شدید قسم کا درد ہونے لگا۔ یہ راتوں کو درد
 تین تین بار اٹھتا اور شدید درد کی ٹہیوں کی وجہ سے مجھے نیند نہ آتی میرے والد صاحب
 نے صدی سلطان میں مبتلا ہو کر انتقال کیا تھا اور مجھے ڈر تھا کہ میرے معدے میں سرطان نہیں
 تو کم از کم ناسور تو فوراً ہوں گے۔ یونانی میں معائنہ کرنے کے لئے سیالیت واشینگٹن کے
 شہر نیو یارک کی بیرونی تعلیمات میں گیا۔ ڈاکٹر لیگ اسلن معدہ کے ماہر خصوصی تھے انہوں
 نے فلورسکوپ سے میرا معائنہ کیا اور میرے معدے کا ایکس رے لے لیا۔ اکی کے بعد
 انہوں نے مجھے ایک دوا دی جس سے مجھے نیند آنے لگی اور مجھے یقین دلا کہ میرے معدے
 میں کسی قسم کے ناسور یا سرطان نہیں ہیں۔ انہوں نے کہا میرے معدے کے درد کی سارا
 علت غائی میری جذباتی کشمکش ہے۔ چونکہ میں ایک پادری ہوں اس لئے انہوں نے
 مجھ سے سب سے پہلا سوال یہ پوچھا کیا آپ کے گرجے کے سٹاف میں کوئی مراثی پڑھا
 ہے؟

اور کچھ اس نے مجھے بنا یادہ میں پہلے ہی حالت تھا۔ میں بہت کچھ کرنے کی کوشش کرتا تھا۔ ہر انوار کو خطبہ سنانے اور گرجے کے مختلف شعبہ انفع کو سرانجام دینے کے علاوہ میں ریڈ کراس سوسائٹی کا پریذیڈنٹ بھی تھا۔ میں ہر ہفتے دو تین بناؤں کی رسومات اور کچھ دوسری ذمہ داریاں بھی نبھایا کرتا تھا۔

میں مسلسل دباؤ کے نیچے کما کر رہا تھا اور کبھی اپنے جسم کو آرام نہ دے سکتا۔ میں ہر وقت کشیدہ اور اعصاب زدہ ہوتا تھا اور ہر کام بھی اہم سمجھا کر کرنے کی کوشش کرتا۔ میں ایسے مقام پر پہنچ گیا تھا جہاں ہر چیز کے متعلق پریشان ہوتا ہے میری زندگی ایک مسلسل لڑائی کے سایہ میں بسر ہو رہی تھی جس کی قدر تکلیف میں مبتلا تھا کہ میں نے ڈاکٹر میکا کے مشورے پر نہایت خوشی سے عمل کیا۔ میں ہر سوار کو چھوٹے منے اور مختلف عمر کے بچوں اور ذمہ داریوں سے کنارہ کشی اختیار کرنے لگا۔

ایک روز اپنی میز صاف کرتے ہوئے مجھے ایک خیال سوجھا جو بے حد مفید ثابت ہوا۔ میں اپنی زبانی تقریروں کے نوٹ اور دوسرے مسائل سے متعلقہ کاغذات و دیگر رہا تھا جو کہ اب نامی کی پہنچائی میں دفن ہو چکے تھے، میں نے انہیں ایک ایک کر کے سل ڈالا اور رڈ کی کٹی ٹوکری میں پھینک دیا۔ اچانک میں رک گیا اور اپنے آپ سے کہا: "ول، تم اپنی پریشانیوں کے ساتھ یہی سلوک کیوں نہیں کرتے جو تم ان نوٹوں کے ساتھ کر رہے ہو؟ کیوں نہیں کل کے مسائل کے متعلق اپنا پریشانیوں کو مسئلہ کر لے لیں رڈ کی کٹی ٹوکری میں رکھ دیتے؟ اس خیال سے مجھے ایک فوری سکون مل گیا اور مجھے اس قسم کا احساس ہوا جیسے میرے سر سے کوئی وزن بوجھ اتر گیا ہو۔ سو وہ دن آج کا دن، میں نے اپنا یہ اصول بنا لیا ہے کہ جس مسئلے کے ساتھ مجھے کوئی کوئی سروکار نہیں ہوتا، انہیں رڈ کی کٹی ٹوکری میں پھینک دیتا ہوں۔

ایک روز میری بیوی رکابیاں دھو کر انہیں پونچھ رہی تھی، کہ مجھے ایک اور خیال سوجھا میری بیوی رکابیاں دھوتے وقت گنگنا رہی تھی جس نے اپنے آپ سے کہا: "ول، دیکھو، تمہاری

ہیوی کسی قدر خوش ہے۔ ہماری شادی کو اٹھارہ سال گزر چکے ہیں اور اس وقت سے وہ
رکابیاں دھونے کا کام کر رہی ہے مگر جب ہماری شادی ہوئی تھی اور وہ مستقبل
میں بھانک کر سمجھتی کہ اسے اٹھارہ دھوئی پڑی لی۔ رکابیوں کا یہ ڈھیر خرمن سے زیادہ
بڑا ہوتا، اور اس کا خیال ہی کسی عورت پر لرزہ طاری کرنے کے لئے کافی تھا۔

پھر میں نے اپنے آپ سے کہا تو میری بیوی برتن دھونے کے متعلق اس لئے پروا نہیں
کرتی کیونکہ وہ ایک وقت میں صرف ایک ہی دن کے برتن دھوتی ہے۔ اب ہی سمجھ گیا کہ
فساد کہاں سے شروع ہوتا ہے۔ جی آج کے کل کے اور وہ سب برتن جو ابھی سیسے بھی
نہیں ہوئے تھے، سبھی کو اکٹھا دھونے کا کوشش کر رہا تھا۔

مجھے معلوم ہوا کہ میں کتنی بڑی حماقت کا ارتکاب کر رہا ہوں، میں ہر اتوار کو منبر پر کھڑے
ہو کر لوگوں کو بتاتا کرتا تھا کہ زندگی کس طرح بسر کرنی چاہیے، لیکن میری اپنی زندگی کیسی تھی؟
کشیدہ، پریشان اور جلد بانٹا مجھے اپنے آپ پر شرم آنے لگی۔

اب میں پریشانیوں سے ہراساں نہیں ہوتا، میرے معدے میں کوئی نقص نہیں ہے مجھے
بے خوابی کا شکیبائ نہیں ہوئی اب میں کل رگڑے ہوئے کی پریشانیوں کو سل کر انہیں
ٹوڈی کی ٹوڑی میں پھینک دیتا ہوں اور سچ ہی آنے والے کل کے برتن دھونے کی
کوشش سے باز آ گیا ہوں۔

کیا آپ کو وہ بیان یاد ہے جس کا اس کتاب کے شروع میں حوالہ دیا جا چکا
ہے۔ اگرچہ فردا کے بوجھ کو دیر روز کے بوجھ کے ساتھ مل کر آج اٹھائے کی کوشش
کی جائے، تو مضبوط تر یہی شخص کے پاؤں بھی لڑکھڑاہیں گے۔ آپ اس کی
کوشش ہی کیوں کرتے ہیں؟ دیکھئے صفحہ ۱۱

۲۔ مصروف رہو

از ڈیل ہو آنر

پبلک ایکو فٹنٹس کنسلٹنٹس ایسوسی ایٹس (رائیڈنگ)

۱۹۴۲ء میں بی ایو کرک (میو میکسکو) کے فوجی ہسپتال میں داخل ہوا۔ میری تین پسلیاں ٹوٹ چکی تھیں اور ایک پیچھے اڑنی ہو گیا تھا۔ ہم ہوائی جہاز میں آبی جہازوں کو اُتارنے اور بڑھانے کی مشق کر رہے تھے۔ جی کشتی سے ساحل پر پھلانگ لگانے کے لئے تیار ہی ہو رہا تھا کہ ساحل کی طرف سے ایک ہیب ٹھکانے والی لہر آئی۔ اس نے کشتی کو اُچھال دیا۔ جس سے میرا توازن بگڑ گیا اور بی ریت پھانکرا، لہر نے مجھے اس قدر زبردستی پھینکا تھا کہ میری ایک شکستہ ٹیلی میرے دائیں پیچھے پڑے کو لے مری اور اسے بھی زخمی کر دیا۔

تین مہینے ہسپتال میں گزارنے کے بعد مجھے اپنی زندگی کا سب سے بڑا صدمہ پہنچا۔ وائٹروں نے مجھے بتایا کہ میری حالت میں دزدہ بھی آفاقہ نہیں ہوا۔ کچھ دیر تک سنجیدگی سے سوچنے کے بعد مجھے صدمہ ہوا کہ میری پیدائش نیاں میری صحت یا بی کار راستہ رد کے کھڑی ہیں۔ میں سرگرم اور دودھ آگیز زندگی بسر کرنے کا عادی تھا، لیکن یہاں کیا حال تھا، میں تین مہینوں

کے دوران میں پورے گھنٹے ڈیپٹھ کے بل چپت لیٹا رہا تھا اور مجھے سرے کے سما اور کوئی کام نہیں تھا۔ میں جتنا زیادہ سوچتا، اتنا ہی زیادہ پریشان اور متفکر ہوتا۔ میں پریشان نہ رہا کہ میں دنیا میں کبھی اپنی جگہ سنبھال بھی سکوں گا۔ میں پریشان رہتا، کیا میں اپنی ساری زندگی پانچ بن کر ہی گزارا کر لیا کروں گا؟ ایک نارمل شخص کی بسر کر سکوں گا۔

میں نے اپنے ڈاکٹر سے اصرار کیا کہ مجھے اگلے دارو میں منتقل کر دیا جائے۔ اسے ”دیپاتی“ کلب کہا جاتا تھا کیونکہ یہاں کے مریضوں کو تقریباً اجازت تھی کہ وہ جوتا بھی کریں۔

اس ”دیپاتی“ کلب ”دارو“ میں مجھے کنٹرولڈ کمرج سے دلچسپی ہو گئی۔ میں نے کھیل سیکھے، دوسرے سانچوں کے ساتھ مشق کرنے اور برج پر کھیلنے کی کتابیں پڑھنے میں تھک سکتے صرف تھے، ان چھ مفتوں کے بعد میں ہسپتال میں جتنا عرصہ مقیم رہا، اس دوران میں بے فائدہ سرشام کو برج کھیل رہا۔ پھر مجھے تو بخوبی معلوم ہوئی تھی کہ میں دلچسپی ہو گئی۔ اور میں ایک تالیف کا زیادہ نگارانی سرپر کوئی سے پانچ بجے تک اس آرٹ کا مطالعہ کرنے لگا۔ میری بعض تصویریں اسی قدر اچھی تھیں کہ آپ انہیں دیکھ کر تقریباً ٹھیک ٹھیک بتا سکتے تھے کہ وہ کس چیز کے متعلق ہیں۔ میں نے صاحب بنانا اور لکھنے پر نقش ونگار کرنا بھی سیکھا۔ اور جب اس موضوع پر چند کتابیں پڑھیں تو اس پر میری دلچسپی اور بھی بڑھ گئی، میں اس قدر مصروف رہتا تھا کہ محلانی جسمانی حالت کے متعلق پریشان ہونے لگا کوئی ہی نہیں ملتا تھا اور اگر کوئی فائدہ وقت ہوتا بھی تو اس میں میں ریڈ کر اس کی جہاں کردہ نفسیاتی کتابیں پڑھتا۔ مین، ہیملیوں کے اختتام پر اسے میڈیکل سٹاف نے ہمارے مجھے مبارکباد دی کہ میں نہایت یورٹ انگریز تھے مگر رہا ہوں جب سے میں پیدا ہوا ہوں میں نے اس سے زیادہ شیریں الفاظ کبھی نہیں سنے تھے۔ میں خوشی سے چلا جا رہا تھا۔

میں جس بات کا وضاحت کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ جب مجھے ہٹھ کے بل لیٹے رہنے کے بعد اپنے مستقبل کے متعلق پریشان رہنے کے سما اور کوئی کام نہ تھا، میری محنت کی

قسم کا افاقہ نہ ہوا میں پریشانیوں اور تفکرات سے اپنے جسم کو مسموم کر رہا تھا میری ٹوٹی
 ہوئی پسلیاں تک ٹھیک نہ ہو سکیں۔ لیکن جونہی میں نے اپنا ذہن کنٹرول کر لیا کھیل کر،
 روختی تھوڑی سی بنا کر اور مکڑی پر نقش و نگار کھود کر اپنی ذات سے الگ کیا، ڈاکٹر دوں
 نے اعلان کیا کہ میں حیرت انگیز رفتار کے ساتھ رو صحت ہو رہا ہوں۔

اب میں ایک نارمل زندگی بسر کر رہا ہوں۔ اور میرے پیچھے پڑے اتنے ہی تندرست
 ہی جتنے کہ آپ کے۔

یاد رکھیے کہ آنجنابی برنادٹا نے کہا تھا کہ ”غلیبین رہنے کا راز یہ ہے کہ آپ
 کے پاس اس چیز کے شعلے پریشان ہونے کے لئے خدمت ہے کہ آپ خوش
 ہیں یا نہیں۔“ کام کیجئے، معروف رہئے! (دیکھیے صفحہ ۸۴)

۲۱۔ ”وقت زخموں کا مرہم ہے“

از لوئیس۔ ٹی۔ مان ٹینٹ جوئیر

۱۱۴ ویسٹ ۶۳ ویں سٹریٹ نیویارک (نیویارک)

پریشانی نے میری زندگی کے دس سال ضائع کئے۔ وہ دس سال — اٹھارہ سے اٹھائیس تک — جو کسی نوجوان کی زندگی کے سب سے زیادہ قیمتی اور بے بااورد سال ہوتے ہیں۔

باپ میں محسوس کرتا ہوں کہ یہ سال کسی دوسرے کی وجہ سے نہیں بلکہ میری اپنی فحش سے ضائع ہوئے۔

میں ہر چیز کے متعلق پریشان رہا کرتا تھا۔ اپنے کام، اپنی صحت، اپنے خاندان اور اپنے احساسِ کمتری کے متعلق ہی اس قدر خوفزدہ رہا کرتا تھا کہ اپنی جان پہچان کے لوگوں سے پہلو بچانے کے لئے میں لگی کاٹ جلیا کرتا تھا۔ جب کبھی لگی میں مجھے کوئی دوست ملی بھی جسا تا قریب اس سے دیکھنے کا بہانہ کر دیتا کہ مجھ سے بے رخی کے برتاؤ کے اظہار سے ڈرتا تھا۔

میں انجینیئروں سے ملنے ہوئے اس قدر گھبراتا تھا — اور ان کی موجودگی میں اس قدر

پریشان رہتا تھا کہ مجھے دہشتوں کے دوران میں تین مختلف ملازمتوں سے بھی اسی لئے محروم ہونا پڑا کہ مجھے بھی اپنے ان تینوں مستقبل مالکوں کو اتنا بتانے کا حوصلہ نہیں پڑتا تھا کہ میں اپنے خیال کے مطابق کیا کر سکتا ہوں۔

آٹھ سال ہوئے، پھر ایک روز سپر کے وقت میں اپنی پریشانیوں پر غالب آگیا۔ اور اس وقت سے شاید ہی مجھے کبھی پریشانی لاحق ہوئی۔ اس سپر کوئی ایک ایسے شخص کے دفتر میں بیٹھا تھا جس کو مجھ کہیں زیادہ مشکلات و مصائب پیش تھے لیکن اس کی پیشانی پر خوشحالی نہیں۔ تھا اور میں نے اس جیسے سرور و خوش باش انسان کو کسی دیکھے ہوں گے۔ ۱۹۲۹ میں اس نے خوب روپیہ کمایا تھا اور پیسہ پیٹھانے پر گیا۔ ۱۹۳۲ء میں پھر اس کی قسمت نکلتی رہ چکا اور اس کے ذرا سے دیر سے ہو گئے لیکن وہ پھر برسوں کا شکار ہو گیا، اس کا دیوانہ کل گیا۔ اور اس کے دشمن اور قرضخواہ ہر وقت انہوں کی طرف اس کے پیچھے بھرتے گئے۔ اگر اتنی مشکلات کسی دوسرے شخص کو پیش آتی تو وہ بالکل ہمت ہار دیتا، دستبردار ہو جاتا۔ لیکن اس شخص پر یہ مشکلات ایسے گزر رہی تھیں جیسے بٹخ کے سر سے پانی۔

آٹھ سال پیشتر جب میں اس کے دفتر میں بیٹھا ہوا تھا۔ مجھے اس کی حالت پر رشک آ رہا تھا اور میں خدا سے دعا کی مانگ رہا تھا کہ تو مجھے سمجھا دینا جیسا دے۔ جب ہم باتیں کر رہے تھے، اس نے ایک خط میری طرف بڑھایا اور کہا کہ اسے پڑھیے یہ ایک غصے اور تلخی سے بھرا خط تھا اور اس میں بے شمار جھپٹہ اور اٹھے ہوئے سوال اٹھائے گئے تھے۔ اگے مجھے ایسا خط ملتا تو میں ضرور چکر میں پڑ جاتا کہ کیا کروں کیا نہ کروں۔ میں نے اس سے پوچھا: آپ اس کا کیا جواب دیں گے؟

”اچھا، سنو، ملے کہاتیں تمہیں ایک چھوٹی سی راز کی بات بتانا ہوں۔ اگلی دن

جب یہیں کوئی ایسی بات پیش آئے جو فی الواقع پریشان کن ہو، ایک منسل اور کاغذ کا پرزہ کا
کہ بیٹھ جاؤ اور پوری تفصیل سے ٹھہر کر تم پریشان کن کیوں ہو پھر کاغذ کے پرزے کو اپنی میز
کی دامنہ دراز میں رکھ دو۔ وہاں اسے مزید دو منفتوں کے لئے پڑا رہنے دو۔ یہ وہاں
بالکل محفوظ رہے گا۔ اس کا کچھ نہیں جھڑے گا۔ لیکن اس عرصے کے دوران میں جو مسئلہ تمہیں
پریشان کر رہا ہے، اس کے ساتھ بہت کچھ کر سکتی رہے۔ میں نے اکثر یہی دیکھا ہے کہ اگر ذرا جی
صبر و تحمل سے کام لوں تو جس پریشانی سے میں عاجز آ رہا ہوتا ہوں، وہ کاغذی غبار سے
کے طرح خود بخود منہدم ہو جاتی ہے۔

اس پھوٹی سی نصیحت نے مجھے بے حد متاثر کیا۔ میں اب کئی سالوں سے بل کے شور سے
پر عمل کر رہا ہوں اور اسی کا یہ نتیجہ ہے کہ میں اب شاذ و نادر ہی کسی چیز کے متعلق پریشان ہوتا
ہوں۔

وقت بے شمار مسکوں کو مل کر دیتا ہے۔ وقت ان مسائل کو بھی حل کر سکتا
ہے جن کے متعلق آج پریشان ہیں۔



۲۲۔ بستر مرگ پر

از: جوڈنٹ - ایل - ریان

سپروائٹنڈنٹ فارن ڈویژن رائل ٹائپ رائٹر کمپنی

راہ جوڈنٹ ٹیس، راک ڈل سٹریٹنگ آئی لینڈ نیو یارک

کئی سال ہوئے مگر ایک نیا فونی مقدمے میں بطور ایک گواہ کے پیش ہوا جس سے مجھے بہت دعاغی گھٹ اور پریشانی ہوئی۔ جب مقدمہ ختم ہو گیا، اور میں گھر چلی گئی تو گھر آ رہا تھا، میں اچانک طور پر دل کے شدید دورے میں مبتلا ہو گیا۔ یہاں تک کہ مجھے سانس لینا بھی دشوار ہو گیا۔

جب میں گھر پہنچا، ڈاکٹر کو بلا گیا۔ اس نے مجھے ایک انجکشن دیا۔ میں ابھی تک بستر پر نہیں لیٹا تھا۔ میں میرے لئے ڈرائنگ روم کی میز سے ایک قدم آگے ہٹا کر بیٹھ گئی۔ جب مجھے جوش آیا، کیا دیکھتا ہوں کہ آخری رسوم ادا کرنے کے لئے پادری پہلے ہی موجود ہوا ہے۔

میں نے اپنے گھر والوں کے چہرے دیکھے جن پر غم و اندوہ کے تاریک بادل چھائے ہوئے تھے۔ میں نے سمجھا کہ میری زندگی کے دن پورے ہو چکے ہیں۔ بعد ازاں مجھے

معلوم ہوا کہ ڈاکٹر نے بیوی کو اس ہائیکڈار حقیقت کا سامنا کرنے کے لئے پہلے ہی تیار کر لیا تھا کہ میں غالباً تیس منٹ کے اندر اندر ہر جاؤں گا۔ میرا دل اس قدر کمزور ہو چکا تھا کہ مجھے سنبھلنا گیا گیا کہ میں ایک لفظ بھی زبان سے نکلنے کی کوشش نہ کروں اور اپنی انگلی تک نہ ہاؤں۔

میں پارسا اور متھی بھی نہیں رہا۔ لیکن میں نے ایک چیز فراموش کی تھی کہ خدا کے معائنات پر کبھی جرح نہیں کرنی چاہیے۔ چنانچہ میں نے اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ اور دل میں کہا: "مرث تری مرنی ہوگی۔۔۔ اگر آپ جو کہنا چاہتے تو فوراً میری مرضی سے ہو گا۔"

جیوی میں نے اس خیال پر اپنی توجہ مرکوز کی۔ میں نے اپنے سارے جسم میں ایک مستم کا سکون محسوس کیا۔ میرا ڈر جلتا رہا اور میں نے جلدی جلدی اپنے آپ سے پوچھا کہ میں بدترین آدمی کیا ہو سکتا ہوں؟ خیر میں نے دیکھا کہ اس سے بھی بدترین اگر کوئی چیز ہو سکتی ہے تو وہ شدید درد کے ساتھ تشنگی کی امرکانی دالچا ہے۔ پھر سارا عقدہ پاک ہو جائے گا۔ میں اپنے خالق سے جا ملوں گا اور مجھے ہر قسم کا سکون حاصل ہو جائے گا۔

میں اس صوفے پر پڑا رہا اور ایک گھنٹے تک انتظار کرتا رہا۔ لیکن درد لوٹ کر نہ آیا۔ آخر کار میں نے اپنے آپ کو چھپا کر اگر اب کی بار میں نہ مرقوم اپنی زندگی کے ساتھ کیا کروں گا۔ میں نے پختہ اسادہ کر لیا۔ میں اپنی صحت کی بحالی کے لئے ہر ممکن کوشش کروں گا۔ میں طبی تشکیش اور پریشینول سے اپنا بیڑہ عرق نہیں کروں گا۔ بلکہ جس طرح مجھے ہو سکے اپنی قوت کو دوبارہ حاصل کر کے رہوں گا۔

اس واقعے کو گزرتے چار سال ہو چکے ہیں۔ اب میں نے اس حد تک دوبارہ قوت حاصل کر لی ہے کہ میری طبی انتہیوں کی ترقی کو دیکھ کر خود ڈاکٹر بھی متعجب ہے۔ اب میں ہرگز پریشان اور مصحک نہیں ہوتا۔ میرے اندر زندگی کا ایک نیا دلولہ اور ایک نیا جوش

ہے یہی سچ عرض کرتا ہوں میں نے بدترین — اپنی متوقع موت — کا سامنا کیا
 جتنا۔ اور پھر دوبہ اصلاح جو نے کسی کوشش نہ کی ہوتی تو مجھے یقین ہے کہ اس میں اس دنیا
 میں نہ ہوتا۔ اگر میں نے بدترین کو قبول نہ کیا ہوتا۔ تو میرا یقین ہے کہ میں اپنے ہی دُور اور
 خوف سے مر گیا ہوتا۔

مستر ریان آج زندہ ہے کیونکہ اس نے اس فلسفی اصول پر عمل کیا ہے جو
 بدترین وقوع پذیر ہو سکتا ہے۔ اس کا سامنا کیجئے۔ (دیکھیے صفحہ ۱۰۰)



۲۳۔ تین سنہری اصول

ان اور دوے ٹیڈ

اعلیٰ تعلیم کے بورڈ کا چیرمین

نیویارک (نیویارک)

پریشان رہنا ایک عادت ہے اور یہی اس غلامت کو بہت عرصہ قبل چھوڑ چکا ہوں
میرا یقین ہے کہ ان تین چیزوں کی بدولت اپنی پریشانی دور کر سکا ہوں۔

اول۔ میں اس قدر معرّفیت رکھتا ہوں کہ میرے پاس اتنا وقت ہی نہیں رہتا کہ خود

کو تباہ کرنے والی پریشانی کے متعلق کچھ سوچ سکوں یا اس میں مبتلا ہو سکوں میرے پاس

تین بڑے کام ہیں، جن میں سے ہر ایک بجائے خود پورے وقت کا کام جوتا یا ہے۔

میں کوئلیا پرنسٹن میں اجتماعوں کے سامنے نیکھتا ہوں۔ میں نیویارک شہر کی اعلیٰ

تعلیم کے بورڈ کا چیرمین ہوں۔ میں ہارمپائیڈ براڈرانڈ کے اشاعتی ادارے کے شعبہ

کتابت مساعید و مساجید کا انچارج ہوں، ان تینوں کاموں کے پیچھے فرائض کے بعد میرے پاس

تین ریاضی چڑھانے اور اخذ ہونے، پریشان رہنے اور بن کھانے کے لئے کوئی وقت نہیں بچتا۔

دوم۔ جب میں ایک کام سے دوسرے کام کی طرف رجوع کرتا ہوں، تو میں پہلے

جس مسئلے کے متعلق سوچ رہا ہوتا ہوں، اس کے متعلق سارے خیالات اپنے دماغ سے نکال دیتا ہوں، میرا تجربہ ہے کہ ایک کام سے دوسرے کام کی طرف براغیب ہونے سے دماغ تروتازہ اور شگفتہ ہو جاتا ہے اور روح کہہ نکلنا زندگی اور تازگی ملتی ہے۔

سوچ۔ جب ہی اپنی آفس ڈیسک بند کرنا ہوں ہی ہمیشہ اپنے آپ سے کہتا ہوں کہ "زیریں سلسل چلے آ رہے ہیں اور سلسل چلے آئی گئے۔ ان میں سے کسی ایسے غیر مل شدہ مسئلے میں جو میری توجہ کے مستحق ہیں، لیکن اگر میں یہ معاملات ہر شام کو ایسے ساتھ گھڑنے جاؤں اور ان کے متعلق پریشان ہوتا رہوں تو میں اپنی صحت کو تباہ کر لوں گا اور اس کے علاوہ ان سے عہدہ ویرا ہونے کے لئے میری ساری صلاحیتیں بھی فنا ہو جائیں گی۔" پھر انہیں یہیں کیوں چھوڑ دیا جائے؟ اور یہی گھر جا کر سکون سے سو رہتا ہوں۔
اور ڈوسے چار اچھی عاداتوں کا کلاک ہے۔ آپ کو یاد ہے کہ وہ کیا ہیں؟



۲۴۔ طویل زندگی کا راز

انز کوئی میک

یہ کوئی تریسٹھ سال سے بیس بال کا پیٹ ور کھلاڑی چلا آ رہا ہوں۔ میں نے سترہ-۱۸۵ کے قریب کھیلنا شروع کیا تھا اور اس وقت مجھے اس کی کوئی تنخواہ نہیں ملتی تھی۔ ہم خالی ہٹریوں پر کھیلے، مین کے ڈبوں پر ٹھوکر ماری کھانے اور ٹھوڑا کھاروں کی ٹریس پر لے۔ جب کیل ختم ہو جاتا، ہم ایک دوسرے سے اپنے اپنی ٹوپیں تبدیل کر کے معاوضے کے دیتے۔ یہ چھوٹی کوئی بھینسی میرے لئے خاصا اہمیت کی حامل تھیں۔ کیونکہ اسی ہونہ ال اور اپنے چھوٹے بس بھائیوں کا میں ہی واحد مسیحا رہا تھا۔ بعض اوقات ہماری ٹیم کو اسٹامبری یا کھونٹھے کھا کر اپنا گزارہ چلا کر پڑنا تھا۔

میرے پاس پربشٹن رہنے کے لئے کافی اور معقول وجوہات تھیں۔ میں بیس بال کا واحد متغیر ہوں جو سترہ سال تک شکست کھاتا رہا ہے۔ میں واحد متغیر ہوں جس نے ہٹس کیلکس ہاری ہیں۔ چند سکسٹون کے بعد میں اس قدر پریشان ہونے لگا کہ نہ تو جمعے کچھ کھایا پیا جاتا اور نہ مجھے خیر نہ آتی۔ لیکن پچیس سال ہونے میں پرلین ہل سے آرا ہو چکا ہوں۔ اور میرا ویاہتہ ارانہ یعنی ہے کہ اگر اکہ وقت میں نے پرلین

لے BASE BALL راؤڈ ٹو کا اس سے پیچیدہ کھیل جو یا تہائے مقدمہ امریکی رائج ہے

ہونے کا مدینہ کھنڈا ہوتا تو میں آج سے بہت عرصہ پہلے قبر میں آرام کر رہا ہوتا۔
جب میں اپنی طویل زندگی میں اس وقت پیدا ہوا تھا جب لیکن پریڈیٹنٹ تھا پرتھو
مرکز دیکھتا ہوں مجھے یقین ہو جاتا تھا کہ میں مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کر کے پریشانیوں سے محفوظ
رہ سکتا ہوں۔

۱۔ میں نے غلطی کیا کہ پریشان ہونا طاقت سے کم نہیں اس سے مجھے فائدہ تو کوئی نہیں
چرتا، البتہ میری زندگی ضرور تباہ ہو رہی ہے۔

۲۔ میں نے دیکھا کہ یہ میری صحت کا بیڑا فرق کر رہی ہے۔

۳۔ میں مستقبل کے کھیل کھیلنے کے تسلسل تجربہ میں سوچنے اور کام کرنے میں اسی معروف ہو گیا
کہ میں جن کھیلوں میں مبتلا ہوا تھا، ان پر پریشان ہونے کے لئے میرے پاس کوئی وقت ہی نہ رہا۔
۴۔ آزاد میں نے یہ اصول بنایا کہ کھیل ختم ہونے کے بعد میں گھنٹوں کے گزرنے سے پہلے
میں کھانا کھاؤں اور اس کی غلطیوں کی طرف متوجہ نہ کرتا۔ ابتدائی زمانے میں کھانا کھانے کے ساتھ
تو قومی میں سے ہاتھ پائی تک نوبت پہنچ جاتی تھی۔ اگر ہماری ٹیم ہار جاتی تو میرے لئے یہ ناگوار
تھا کہ میں کھانا کھاؤں پرتھو چینی نہ کرتا اور ان کی خامیوں پر تلخ نباحیں نہ مارتا جو جاتے۔ چینی
لے دیکھا کہ اس سے پریشانیوں میں اضافہ ہونے کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔ اگر دوسروں کے
ساتھ کسی کھانا کھاؤں پرتھو چینی کیا جائے تو وہ بہت بد دل ہو جاتا ہے اور قطعاً دل سے گریز
گریز کرنے لگتا ہے۔ فی الواقع اس کی تلقین میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جو مجھے عجیب نہیں بہنا تھا
کہ شکست کے فوراً بعد اپنی زبان پر ظاہر ہو میں پاکوں کا۔ جس نے اپنا یہ اصول بنایا کہ شکست
کے میں چھ کھانا کھاؤں سے بھی نہ ملتا۔ اگلے روز تک میں ٹھنڈا پڑ جاتا اور ان کے ساتھ
تسلیم گفتگو کی نوبت نہ آتی۔ اس وقت غلطیاں اتنی بڑی نشر نہ آتی تھیں اور میں سکون اور دل
جی کے ساتھ بات کر سکتا تھا۔ لیکن میں ناراض نہ ہوتے اور اپنی مصلحت کی بحال میں کسی شکست کو
۵۔ میں نے غلطیاں نکال کر اور سخت چینی کر کے کھانا کھاؤں کو پست ہمت اور بد دل کرنے کے

بجائے تعریف و تحسین کر کے ان کو ہر طرف سے ہراساں کرنے کی کوشش کی۔ اس میں ہر ایک نے اچھی طرح اور نرمی سے پیش آنے کی کوشش کی۔

۹۔ میں نے دیکھا کہ جب میں قندھار پہنچا تو ایک وقت میں زیادہ بریٹان ہوئے لگتا ہوں۔ چنانچہ میں رات کو دہی گھنے سوئے اور پھر پیر کو قندھار کرنے لگا۔ میرا اندازہ ہے کہ پانچ منٹ کا قندھار بھی کافی سہرا کرنا ہے۔

۱۰۔ میرا یقین ہے کہ ہر وقت کام میں پیشیوں سے بچنے کا انداز اپنی زندگی کو طویل بنا سکا ہوں۔ میری عمر پچاسی سال کی ہو چکی ہے اور اب بھی تاک میرا ریشہ نہ ہونے کا کوئی ارادہ نہیں۔ اگر میں نے پھر دہی پر اپنی حرکتیں شروع کر دیں تو یہی کچھ ہوں مجھ کہ میں بوڑھا ہو رہا ہوں۔

کوئی میک پریشانیوں سے بچنے کی کتاب نہیں پڑھی، اُس نے ایسے اصول خود بنائے۔ آپ کیوں نہیں اصولوں کی ایک فہرست بنا لیجے جہاں میڈیکل آپ اور کلر آمد ثابت ہوئے ہیں اور انہیں یہاں لکھ لیتے؟

پریشانیوں پر غالب آنے کے طریقے جو میرے لئے مفید ثابت ہوئے۔

۱۔

۲۔

۳۔

۴۔

۲۵۔ ایک وقت میں ایک

از حسان ہومر بلر

”مصنف : ذرا اپنے آپ کو دیکھئے“

کئی سال پہلے میں نے دریافت کر لیا تھا کہ اگر ہی اپنی پریشانیوں سے بھلا گئے کی شکر کروں گا تو ان سے بچ نہیں سوں گا۔ لیکن اگر میں ان کی طرف اپنی ذہنی رو بہ تبدیل کر لوں تو انہیں آسانی سے ختم کر کوں گا۔ مجھے معلوم ہوا کہ میری پریشانیاں میرے ظاہر میں نہیں بلکہ میرے باطن میں ہیں۔

جوں جوں میری زندگی گزرتی گئی مجھے اندازہ ہوتا گیا کہ وقت خود بخود میری بہت پریشانیوں کو حل کر دیتا ہے۔ درحقیقت اکثر اوقات میرے لیے یہ یاد رکھنا مشکل ہو جاتا ہے کہ ایک ہفتہ پہلے میں کس چیز کے متعلق پریشان تھا۔ چنانچہ میں نے یہ اصول بنا لیا ہے کہ کسی مسئلے پر تین دن گھایا جائے جب تک کہ اسے کم از کم ایک ہفتہ نہ گزر جائے۔ بے شک یہ درست ہے کہ میں ایک ہفتہ تک ایک وقت میں سننے کو اپنے دماغ سے بالکل ہی نہیں نکال سکتا لیکن میں اتنا مزور کرتا ہوں کہ اسے غور و معاد کے ختم ہونے تک اپنے دماغ پر عادی نہیں ہونے دیتا۔ اس وقت تک یا تو مسئلہ حل ہو چکا ہوتا ہے اور یا کچھ کہہ کر وہی رویے

یہ اس قدر توجہ ایک ہوتی ہے کہ مجھ سے کہتے ہیں کوئی اتنی ریشائی محسوس نہیں ہوتی۔
 اس سلسلے میں مجھے سروریم اور سرے خلیع کو پکھنے سے بڑھ کر مدد ملی ہے۔ سروریم اور
 نہ صرف ایک اعلیٰ درجے کے حبیب ہی تھے بلکہ سب سے بڑے فن — فن حیات —
 کے بھی بانی تھے۔ ان کے ایک بیان میں نے پیشانیوں سے پہنچے ہیں میری بڑی مدد کی ہے
 انہوں نے ایک ڈنک موقع پر تقرر کرتے ہوئے کہا تھا کہ میری کامیابی کا سب سے بڑی
 وجہ یہ ہے کہ مجھ میں اس قدر خوشی ہے کہ میں آج کے کام کو ترتیب اور پوری محنت و طاقت
 کے ساتھ سرانجام دے سکوں اور تعقل کو خود اس کے اوپر چھوڑ دیتا ہوں۔

اپنی مشکلات سے بچنے کے لئے میں نے ایک محسوس طے کی جو میرے میں نہ کر کے رکھا
 دیا تھا۔ جب کلب کے ممبر دروازے میں سے داخل ہوتے، طوطا بار بار دہی الفاظ
 دہراتا جو اسے سکھائے گئے تھے۔ "ایک وقت میں ایک دوست ایک وقت میں ایک
 تمہارا بھی یہی اصول ہونا چاہیے۔"

والد صاحب نے مجھے مشکلات پر غالب آنے کا طریقہ بتاتے ہوئے کہا: "ایک وقت میں
 ایک دوست ایک وقت میں ایک میں نے دیکھا ہے کہ اچھی مشکلات سے ایک ایک کر کے
 نپٹنے سے ضروری فرائض اور فرائض اور غیر فرائض سے وہ میاں میں سکون
 اور اطمینان بمقام رکھنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ چنانچہ میں ہمیشہ اسی پر عمل کرنے کی کوشش
 کرتا ہوں۔ ایک وقت میں ایک دوست ایک وقت میں ایک۔"

پیشانیوں پر غالب آنے کا یہاں پھر ایک ضابطہ اور اصول بیان کیا گیا ہے۔
 "وہ دن کروں گا، مگر آپ کیوں نہیں پیچھے کر لیں باب کو دوبارہ پڑھ
 دالتے (دیکھئے صفحہ ۹)"

۲۶۔ سبز روشنی

از جوزف - ایم - کوثر

۱۹۲۷ء مارگو ایونو شے کو رہاؤ نو اس

بچپن سے لے کر بلوغت تک اور دلہ کہیں کے عالم سے جوانی تک میں ایک پیشہ ور
تفکر رہا ہوں، میری پریشانیوں بے شمار اور گونا گوں قسم کی تھیں، لیکن حقیقت سے
بھی تعلق تھا اور بعض غصے کی پیداوار تھی۔ لیکن ایسا مٹنے آتا جب میرے سامنے
پریشانیوں کے لئے کوئی چارہ نہ ہوتا۔ اور اس وقت میں اس خوف سے پیش
ہونے لگتا کہ میں کسی چیز کو غفلت انداز کر رہا ہوں

دو سال پہلے میں نے یہ رویہ ترک کر دیا اور ایک نیا طرز زندگی اختیار کر لیا
میں نے عموں کا کچھ اپنی خامیوں اور بڑی بہت خیریں کو بغیر نہ کرنے کی ضرورت سے
جنا پڑیں نے اپنی خوبیوں اور خامیوں کا ایک حقیقی ادراک اور بے وقف اعلیٰ قدرت تیار کر کے اس
سے صاف واضح کیا کہ میری پریشانیوں کی حقیقی وجوہات کیا تھیں۔

حقیقت یہ تھی کہ میں صرف آج کے لئے زندہ نہیں رہ سکتا تھا۔ میں اپنی غلطیوں پر کھڑا
اور مستقبل کے سہم اور بنیاد انہی چیزوں کے متعلق پریشان رہتا تھا۔

مجھے بار بار سمجھایا گیا کہ آج ہی وہ کل نہیں جس کے متعلق یہی کٹ پلٹ میں تھا۔ لیکن میری جگہ
 میں کچھ نہیں آتا تھا۔ مجھے مشورہ دیا گیا کہ اپنی زندگی کے لئے صرف جو ہیں گھنٹوں کا پروگرام
 بناؤ اور اس پر عمل کرنے کی کوشش کرو۔ مجھے بتایا گیا کہ آج کا دن واحد دن ہے جس پر ہمیں کوئی
 اختیار حاصل ہے۔ اور یہ کہ ہمیں ہر روز اپنے وقت سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے
 کا کوشش کرنی چاہیے؟ مجھے سمجھایا گیا کہ اگر میں نے اس اصول پر عمل کرنے کی کوشش کی آ
 میں اس قدر مصروف رہوں گا؟ مجھے کبھی اور دن — ماضی یا مستقبل — کے متعلق
 پریشان ہونے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ یہ مشورہ بہت اچھا اور منطقی تھا۔ لیکن مجھے اس قسم
 کے سخت خیالات اپنے لئے غیر مفید نظر آئے۔

پھر تاریکی میں مجھے ایک غم جو لاتی ہوئی دکھائی دی اور مجھے جواب مل گیا — آپ
 کے خیال میں یہ جواب کہاں سے ملے گا؟ نارنڈ ڈیٹرن ریفرے کے ایک پلیٹ فارم پر:
 ۱۳ مارچ ۱۹۴۵ کو سات بجے ختم، میرے لئے یہ بہت اہم لمحہ تھا۔ یہی وجہ ہے کہ مجھے
 اچھی طرح یاد ہے۔

۱۴ مارچ کو میں ہی چند دوسروں کو اوداع کہے آئے تھے اور اب گھر جا رہے تھے۔ دو چھوٹا
 کہ ایک بھری جہاز پر واپس جا رہے تھے۔ جنگ ابھی تک جاری تھی اور اس سال گاڑیوں میں
 بھی قیمت زیادہ تھی، اپنی بوری کے ساتھ گاڑی پر سوار ہونے کی بجائے میں پلیٹ فارم پر گھومنے
 لگا۔ میں ایک منٹ کے لئے ٹھہرا ہوا کہ سبب اسٹیشن آگن کی طرف دیکھنے لگا۔ اٹل میں میری
 نظری پٹری پر پڑی اور میں نے ایک بہت بڑا اشارہ بردار دیکھ لیا (دیکھا ایک
 کمراتی روشنی آ رہی تھی۔ فی الفور یہ روشنی ہلکی ہو گئی۔ اسی وقت آگن نے دھماکا
 دیا۔ سب سوار مچاؤ مکافات اشارہ سن۔ چند سیکنڈوں کے اندر سب آگن
 اپنے قریبی کے سٹرک کے لئے حرکت کرنے لگا۔

میرا دماغ اوجھڑ میں مصروف ہو گیا۔ میرے سامنے کوئی چیز واضح ہو رہی تھی۔ یہی
 لحاظ سے دیر

ایک سجنرے کا حجز بہ کر رہا تھا۔ اچانک یہ مجھ پر منکشف ہو گیا۔ اس انجنیر نے مجھے جواب دیا تھا جسے میں تلاش کر رہا تھا۔ وہ اتنے بے سفر پر یون ایک سبز روشنی کے سارے روانہ ہو رہا تھا۔ اگر ہی اس کچھ ہو تا تو میں اپنے سارے سفر کے دوران کو تمام سبز روشنیوں اس کا وقت دیکھتا جانتا، حالانکہ یہ بات ناممکن ہے لیکن اپنی زندگی کے ساتھ میں بالکل سچی کچھ کر رہا تھا۔ میں اسٹیشن پر بیٹھا ہوا تھا میری کوئی منزل نہیں تھی۔ میں کوئی کچھ مجھے بہت دور آگے تھا، میں اسے بھی دیکھنے کی آمنا کی کوشش کر رہا تھا۔

میرے خیالات میں سمجھاؤ پیدا ہونے لگا۔ انجنیر کو ان مشکلات کے متعلق کوئی پریشانی نہیں تھی جن سے میںوں آگے واسطہ پڑنے کا امکان تھا۔ ممکن ہے کہ گاڑی لیٹ ہو جائے رفتاریں کی آجائے۔ لیکن اس مقصد کے لئے اس کے پاس مکمل سسٹم نہیں، پھر باقی روشنی۔۔۔ رفتاریں بھی کیجئے اور گاڑی کو آہستہ چلائیے۔ سرخ روشنی۔ آگے فی واقعہ خطرہ ہے، رُک جائیے۔ اسی وجہ سے گاڑی کو سفر زیادہ محفوظ ہوتا ہے ڈبراء اچھا مکمل سسٹم ہے!

میں نے اپنے آپ سے پوچھا: ”تم اپنی زندگی کے لئے کوئی اچھا مکمل سسٹم کیوں نہیں اختیار کر لیتے؟“ میرا جواب تھا: ”ہاں میرے پاس ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے یہ مجھے عطا کی ہے۔ یہ اسی کے اختیار میں ہے اس لئے ضرور حاکمِ دُک ہو گا۔ میں ایک سبز روشنی کی تلاش کرنے لگا۔ یہ کہاں سے مل سکتی ہے؟ خوب ذرا خدا جس نے سبز روشنی تخلیق کی ہیں، یہ اسی سے کیوں نہ مانگوں؟ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔“

اب میں ہر درجہ کے وقت دعا مانگتا ہوں اور مجھے دن کے لئے سبز روشنی مل جاتی ہے یعنی اوقات مجھے کمر باقی روشنی بھی حاصل ہو جاتی ہے جو میری جبر رفتاریں کو ذرا مدد کر دیتی ہے۔ کبھی کبھار سرخ روشنی بھی نظر آ جاتی ہے جو مجھے بہت آگے بڑھنے سے روکتی ہے۔

دوسالی گزر گئے ہیں اس دن کے بعد کچھ بھی پریشان نہیں ہوتا۔ ان دوسالوں کے دوران میں مجھے سات سو سے زیادہ ہنز روشنی دکھائی دی ہیں اور زندہ گی کا سفر اتنا آسان ہو گیا ہے کہ مجھے کسی قسم کی بدش فی لاحق نہیں ہوتی کہ آئندہ روشنی کا کیا رنگ ہوگا۔ خواہ کوئی رنگ بھی ہو مطلق پر واہ جیس۔ اگر یہ قدم بر اٹھائے جاؤں تو خود بخود معلوم ہو جائے گا۔ کہ مجھے اب کیا کرنا چاہیئے۔

۱۲۔ راک فیلر کی کہانی

جان۔ ڈی۔ راک فیلر بیڑ تینتیس سال کی عمر میں لکھنؤ میں پیدا ہوا تھا۔ بچپن میں ہی اس نے دنیا جی تیل کی سب سے بڑی ادارہ ڈاکوئی۔ ٹرینڈرڈ آئی کیمن
— قائم کر لی تھی لیکن ۳۵ ویں سال وہ کہاں تھا؟ تین سال کی عمر میں پریشانیوں
نکال چکی تھیں۔ تنگدستی اور اعصاب زدگی کی زندگی اس کی صحت کا پہلے ہی دیوالیہ نکال
چکی تھی اس کے ایک سوانح نگار جان۔ کے۔ ولسکر کے الفاظ میں "تین سال کی عمر میں
وہ ایک مٹی کی مانند نظر آتا تھا۔"

تین سال کی عمر میں ہاتھ اور معدے کی عجیب و غریب اور بڑا سراپا ریویں نے
راک فیلر پر حملہ کیا اور بچوں سمیت اس کے سارے بال گرا دیئے۔ صرف اس کی مینبروں
کی بھی کھیر پاتی رہ گئی۔ اس کی حالت اس قدر خطرناک ہو چکی تھی کہ وہ لنگر لکھتا ہے کہ یہاں
راک فیلر انسانی دودھ پر گزارا کرتا کرتے کرتے لے جھبور ہو گیا۔ ڈاکٹرؤں کے خیال
کے مطابق وہ ایسا پیشہ میں مبتلا ہو گیا تھا جو کچھ بچن کی ایک صورت ہے۔ اور اس کی
ابتداء غولناک اعصاب سے ہوتی ہے۔ جتنی چند بچہ کی وجہ سے اس کی صورت اس قدر
ڈراؤنی ہو گئی کہ مجبور ہو کر وہ گھلاہ کا سٹے پیٹنے لگا۔ بعد ازاں اس نے پانچ سو ڈالر میں
دگر بنوائے اور اپنی باقی ساری عمر بھی یہی ہیروکریٹ پیٹ رہا۔

لے بیوت زدہ وہ تھی۔

۷۔ عظیم شہب میں ساک فیلر کی جسمانی بناوٹ آہنی تھی۔ اس نے ایک زراعتی فارم
 بعد میں اپنی محنتی ادراک زلزلے میں اس کے بازو تنہا منہ اس کی کاٹھی مضبوط اور ریدھی
 اس کی کانٹا بھی ٹوٹنے کی طرح سخت اور اس کی چال میں بچہ جیالا کی اور بند کی سی پھرت تھی۔
 لیکن تیرہن سال کی عمر میں۔ جب کہ اکثر لوگ ابھی تک شباب کا مطفہ اٹھارے
 ہوتے ہیں۔ اس کے کمرے خمیدہ ہو گئے تھے اور اس کی چال میں لڑکھڑاہٹ
 پیدا ہو گئی۔ اس کا ایک دوسرا سوانح نگار جان بی۔ ٹیلین کہتا ہے۔ جب اس نے اپنے
 بی۔ ایچ۔ صورت دیکھی تو اسے ایک بوڑھا آدمی نظر آیا۔ مسلسل کام، پیہم پریشانیوں، بے
 خواب مدد، تیمم گیابیوں کی بوچھاڑ، ورزش اور آرام کی عدم موجودگی، اپنا رنگ دکھانے
 لگے، ہنوں نے اس کے جسم کا رنگ نکال لیا تھا اور اسے گھٹنوں پر جھکا دیا۔ وہ اب دنیا کا پیر
 ترین شخص تھا۔ پھر بھی اسے ایسی خود راک پر بسر اوقات کوئی پڑتی تھی جسے ایک گڈ لائے بے نوا
 سمجھ سکتا رہے۔ اس کی ہفتہ وار آمدنی دس لاکھ ڈالر تھی۔ لیکن کچھ وہ کھاتا کیا تھا؟
 معطر دودھ اور چھند بسکٹ۔ ڈاکٹروں نے اسے صرف یہی کھانے کی اجازت دی تھی اس
 کی کھال کا رنگ سنائی ہو چکا تھا اور وہ ایک پرانی چربی پھل کی مانند نظر آتی تھی جو اس
 کے ٹیڑوں پر مضبوطی سے کی دی گئی تھی اور طبی مشورے کے سوا اسے دنیا میں کوئی چیز نہ پیا
 سکی، جسے بہتر یہ وہ پے کے غرضی خریدنا جاسکتا تھا۔

یہ سب کیسے ہوا؟ پریشانیوں، تفکرات، عداوت، دباؤ اور کشمکش کی زندگی اور
 اعصابی تنہا اس جہز کے ذمہ دہ تھے۔ پچ پچے تو وہ موت کے آغوش میں پہنچ چکا تھا۔
 چیس سال کی عمر میں فوجی راک فیلر اتنے آہنی عزم کے ساتھ اپنے غضب اسیر کے پیچھے لگا
 پڑا تھا کہ اس کے مہانے والوں کے الفاظ میں اچھے سووے کی خبر کے سوا کوئی چیز اس کے
 پیر کے گھر گزرا نہ سکتی تھی۔ جب اسے کہیں سے معقول منافع ہوتا تو وہ ایک عجیب

وغیر بہ قسم کا بھگی رفع کرتا۔ اپنی ٹوپی اتار کر فرش پر پھینک دیتا اور البیلا باج
 تاجے لگتا لیکن اگر اسے خسارہ ہوتا وہ بیمار پڑ جاتا، اس نے ایک دفعہ گریہ دیکھیں گے
 راستے چاہیں ہزار ڈالر کا اماع ایک دھانی جھار پیمائیں بھیجا، اس کا بیٹھیں کر لیا گیا تھا،
 کیونکہ رقم بہت زیادہ تھی، کتنی بہ ایک سو پچاس ڈالر اس رات جمیل ابیری عی غوفناک
 لموناں آیا، ساک فیلر جلا کے تباہ ہونے کے منتفی اس قدر مزد و ادھر پریشان تھا کہ جیسا
 کا شریک کار جارج کارڈن جمع کے وقت دفتر پہنچ تو اس نے دیکھا کہ ایک فیلر نہایت
 بے قراری سے فرش پر ٹپل رہا ہے۔

”جلدی کرو“ اس نے کانپتی ہوئی آواز میں کہا، اگر دیر ہو گئی ہو تو جلد از جلد جھار
 کا بیہ کرالو، کارڈن شہر کی طرف بھاگا اور بیہ کر آیا۔ لیکن جب وہ واپس دفتر پہنچا تو اس
 نے ساک فیلر کو پہلے سے بھی بدتر اعضاء حالت میں دیکھا، صحرانہ رز کی عدم موجودگی میں
 ایک تار لایا تھا کہ جھار لنگر انداز ہو چکا ہے اور طوفان سے بالکل صیغ سلامت نکل آیا ہے
 اس کی حالت بہت خراب ہو چکی تھی کیونکہ انہوں نے ڈیرٹھ سو ڈالر خواہ مخواہ ضائع کر
 دیئے تھے، درحقیقت اسے اس نقصان عظیم سے الگ قدمہ صدمہ پہنچا کہ وہ شدید بیمار
 ہی بتلا ہو گیا اور اسے گھر جا کر آرام کرنا پڑا۔

ذرا سوچئے کہ اس وقت اس کی خرم پانچ لاکھ ڈالر سالانہ کمائی تھی۔ پھر بھی اسے
 ڈیرٹھ سو ڈالر ضائع ہونے پر اس قدر صدمہ پہنچا کہ اسے گھر جا کر آرام کرنا پڑا،
 اس کے پاس کھیل کے لئے وقت نہیں تھا۔ آرام و تفریح کھلے وقت نہیں تھا، وہ بیہ
 جانے اور انوار کو سکول میں پڑھانے سے سوا اس کے پاس کسی چیز کے لئے وقت نہیں تھا،
 جب اس کے شریک کار جارج کارڈن نے تین دوسرے حصہ داروں کے ساتھ مل کر
 دو ہزار ڈالر ایک بلیٹی باڈی ہنٹی خریدی تو وہ ایک فیلر حیران رہ گیا۔ اس نے اس
 میں باہر جانے اور تفریح کرنے سے انکار کر دیا۔ ایک روز کارڈن نے اسے پوچھا کہ یہ کون سا

نیں ہم کو کھینچے دیکھا اور اس سے التجار کی کہ جان آؤ ہم ذرا کشتی پر بارگرم آئیں! اس سے
 ہنسا رہی بھرت کو فائدہ پہنچے گا، اور کاروبار کے متعلق بھول جاؤ، کبھی کبھار نفوذ ملی کا تھک چھ
 اور ہنسنا مذاق بھی لیا کر ڈراک فیملی نے اسے قہراً لود نظروں سے دیکھا اور سو نوٹ کاٹے ہوئے
 جواب دیا۔ "جاری کارڈز ہیں نے تم ہبنا نفول خرچ کبھی نہیں دیکھا تم جنکوں میں اپنی سارے
 کو بھی نقصان پہنچا رہے ہو اور ساتھ ہی میری ساکھ کو بھی۔ یہ بات یاد رکھو کہ پہلی چیز نہیں
 یہ مظلوم بولے کہ تم ایسا کاروبار تباہ کر رہے ہو، میں تمہاری کشتی پر نہیں جانا چاہتا۔" میں اس
 کی صورت تک دیکھنے کا روادار نہیں! اور وہ سینچر کی ساری سہ پہر شام تک دفتر میں
 بیٹھا گھس گھس کرتا رہا۔

اپنی ساری کاروباری زندگی کے دوران میں یہی خرافات کی عمر دمی اور تنہا خرقہ کی اس
 کی طبیعت کا عاقدہ رہی کچھ سال بعد اس نے کبھی بھی اپنے آپ کو یہ یاد دلانے بغیر اپنا
 سر تنچے پر نہیں رکھا کہ ممکن ہے میری کامیابی عارضی ہو۔

لاکھوں کروڑوں میں کھینے کے باوجود اس نے کبھی بھی اپنے آپ کو یہ یاد دلانے
 بغیر اپنا سر تنچے پر نہیں رکھا کہ ممکن ہے میری کامیابی عارضی ہو۔ میرا اس کی تعجب کی بات ہی کوئی
 سے اس کی محنت کا دیوانہ لگا دیا۔ اس کے پاس کھیل تفریح کے لئے کوئی وقت نہ تھا، وہ
 کبھی تھکنا نہیں گیا اس نے کبھی تاش نہیں کھیلنا۔ وہ کبھی کسی پارٹی میں شامل نہیں ہوا، اس
 دنیا کے الفاظ میں شخص روپے کئے پیسے پاگل ہو چکا تھا۔ ہر اعتبار سے باشعور لیکن
 روپے کے پیچھے پاگل؟

یہ راست آدمی کے ایک قصے کھیل لیڈ میں ایک دفعہ راکر فیلڈ نے اپنے ایک
 بڑی کے لئے تسلیم کیا کہ میری بھی خواہش تھی کہ کوئی مجھ سے پیادہ کرے لیکن وہ اس
 تندرستی مزاج اور سرد دھڑکنا کہ اکثر لوگ اسے ناپسند کرتے تھے۔

مارگن تو ایک دفعہ اس کے رویے سے یادوں پر کر اس کے ساتھ ہر قسم کا لین دین ہی

بند کرنے کا تھا۔ مجھے یاد دہی پسند نہیں۔ اس نے مجھے جھٹکا کر لیا۔ میں اس کے ساتھ کچھ قسم کا
 ایسی دین نہیں رکھنا چاہتا۔ تاکہ فیروزہ قیصر جہاں اس سے اس قدر نفرت کر لیا تھا کہ اس نے
 "خاندانی قطعے" سے اپنے بیوی بچوں کی تعلیمیں تنگ نکال میں میرے خلاف کارروائی کا منصوبہ دار
 بھی۔ اس نے کہا۔ اس زمین میں کبھی آرام نہیں کرے گا۔ جس پر ساک فیروزہ کا قبضہ
 ہو۔ تاکہ فیروزہ کے لازمی اور معادین اس سے مخالف رہتے تھے۔ اور ستم خوروں کی انتہا
 یہ ہے کہ ساک فیروزہ سے ڈرتا تھا۔ اسے ڈرتا تھا کہ وہ دفتر سے باہر جا کر باقی کریں
 گے اور راؤ کو طشت از باہر کر دیں گے۔ اسے انسانی نفرت پر اس قدر غور ہوا
 تھا کہ جب اس نے تیل صاف کرنے والے کارخانے کے ایک مالک کے ساتھ
 ایک دس سالہ معاہدے پر دستخط کیے تو اس نے اس شخص سے وعدہ لے لیا کہ وہ
 اس کے متعلق کبھی کوئی ایسی بیوی کو بھی نہیں بتائے گا۔ منہ بند رکھو اور راز دار باہر
 چلاؤ۔ یہ اس کا ماکو تھا۔

پھر جب اس کا عروج نصف المنا تنگ پہنچ گیا، اس کے گھر سونا اس طرح بنتا چلا
 آ رہا تھا۔ لیمپوں کے چلوؤں سے گرم ہندو لافانگل رہا ہوا اس کی پراسٹیوٹ دنیا کا بیڑہ
 غرق ہو گیا۔ اس سینئر ڈپٹی کے بیٹے جیو بیٹن کے خلاف کتابیں اور مضامین لکھے جانے
 لگے اس کی پمپوں کے ساتھ مل کر غصہ کھڑیاں کرنے اور اپنے مخالفین کو بے رحمی سے
 کچلنے کے الزامات لگانے لگے۔

چنلو دنیا کے تیل کے چشموں میں جان رکھ فیروزہ دنیا میں سب سے زیادہ نفرت
 کی جاتی تھی جن لوگوں کو اس نے کچلا تھا، انہوں نے اس کا بُت بنا کر اسے تختہ دار پر چھلا
 ان میں سے اکثر اس کی سر جھانکی ہوئی گردن کے گرد ستاؤ الگ سے سبب کے درخت
 سے لٹکا دینا چاہتے تھے۔ تلخی اور غصے بھرے ہوئے خطوط اس کے دفتر میں آنے
 لگے جن میں لے قتل کی دھمکیاں دی جاتیں۔ اس کو مافطیس کا ایک دستہ ملازم

سے تعلقات جاگیر دار، اہلکستان کا وہ امیر جس کو لارڈ کا خطاب ملا ہو۔

رکھنا پڑا۔ تاکہ اس کے دشمن اسے جھک نہ کر سکیں۔ اس نے اس نفرت کے طوفان کو غفلت انداز
 کرنے کا کوشش کی ایک دفعہ اس نے خشک مزاج سے کہنا تھا: ”آپ مجھے ٹھوکر لگا
 سکتے ہیں۔ گالیوں دے سکتے ہیں۔ بشرطیکہ مجھے اپنی مرضی کر لینے دیں۔“ ”میکسیکو خراب
 اسے معلوم ہو گیا کہ وہ بھی ایک انسان ہے۔ وہ نفرت کو برداشت نہیں کر سکتا۔
 اور نہ ہی نکر و ترد کو۔ اس کی صحت روز بروز گرتی جا رہی تھی۔ ۱۰۰۱۰۰ اپنے اس نئے دشمن
 — بیماری — سے بھرپور ہار گیا۔ اس نے اسی برائے قدر شدید حملہ کیا تھا کہ اسے
 اندر سے کھوکھلا کر دیا۔ شروع شروع میں اس نے اپنی ناک سے بگاڑے کی ناسازانی طبع کو
 چھپانے کا کوشش کی۔ اس نے اپنے داغ سے بیماری کے تغیر کو کھانے کی عمدہ چہرہ
 کی یقین سلسل بے خوابی، بدبختی، بالوں کا جھڑ جانا — سارے شکست اور پریشانی کی
 جسمانی نشانیوں — ان سب سے ڈھکرائیں کیا یہ سب کچھ تھا۔ آخر اس کے دل پر
 نے اسے لرزہ خیز حقیقت سے آگاہ کر دیا، وہ اپنی دولت آمدنی، شہرت، دولت
 میں کسی ایک کو منتخب کر سکتا تھا انہوں نے اسے منتخب کیا دیا تو اسے ریٹائر ہو جانا چاہیے۔
 اور بیمار کے لئے تیار، وہ سب کچھ پیش ہو گیا۔ لیکن سب کچھ ٹھیک ہونے سے پہلے ہی پریشانی
 لایچ اور خوف اس کی صحت کو تباہ کر چکے تھے۔ جب امریکی نامور سوانح نگار فرانس
 ایڈٹارل نے اسے دیکھا۔ تو اسے سخت صدمہ پہنچا۔ وہ لکھتا ہے: ”اس کے چہرے سے
 جیسے ہی عمر کا اظہار ہوتا تھا۔ میں نے اس سے زیادہ بوڑھا انسان بھی نہیں دیکھا۔“
 بوڑھا کیوں؟ راک فیلڈ نے میکسکو سے کئی سال جھوٹا تھا۔ جب اس نے ٹیپا کی فتح
 کیا تھا۔ لیکن اس کا جسمانی حالات اس قدر برتری ہو چکی تھی کہ ایڈٹارل بھی اس پر تڑپ
 کھانے لگی۔ اس نے اپنی شہرہ آفاق کتاب لکھتے وقت سینئر ڈاکٹر کیپنی اور اس کے
 اغراض و مقاصد کی مذمت کی جنہوں نے ایک انسان کو تباہی کے غار تک پہنچا دیا
 تھا۔ یقیناً اس کے پاس کوئی ایسی معقول وجہ نہ تھی جس سے وہ اس انسان سے پیار کر سکتا۔

جس نے اس عالمگیر ہلاکتیر کی تھی۔ وہ اس پر صرف حس گھا سکتی تھی چنانچہ وہ کھتی ہے کہ
 ”جب میں نے جان۔ ڈی۔ راک نیو کیسٹڈ سے سکول کی کلاس کو پڑھاتے دیکھا تو وہ تعجب
 اور اشتیاق سے ان لوگوں کے چہروں کو دیکھ رہا تھا جس کے ار دگر دیکھتے تھے —
 میں نے ایک جذبہ عوس کیا جس کی پٹھے امید نہیں تھی۔ اور وقت نے جس کی شدت میں اضافہ
 کر دیا۔ مجھے اس پر رحم آنے لگا۔ میں خوف سے زیادہ کسی خوف ناک سامنے کو نہیں
 جانتی“

جب ڈاکٹروں نے راک فیلڈ کی زندگی بچانے کی ذمہ داری قبول کی۔ تو انہوں نے
 اسے تین اصول بتائے جن پر وہ آخری دم تک حرف بحرف عمل کرتا رہا اور وہ اصول مندرجہ
 ذیل ہیں:-

۱۔ فکر و تدبیر سے گریز کیجیے۔ کسی حالت میں بھی کسی چیز کے متعلق پریشان نہ
 ہو جائیے۔

۲۔ اپنے جسم کو آرام پہنچائیے اور کھل ہوا میں کافی دیر تک ہلکی ورزش کیجیے۔
 ۳۔ اپنی خوراک کا خاص خیال رکھیے، جب بھی تھوڑی سی جھوک باقی ہو
 کھانے سے ہاتھ کھینچ لیجیے۔

جان۔ ڈی۔ راک فیلڈ ان اصولوں پر عمل کرنے لگا اور غالباً انہی نے اس کی جان
 بچائی وہ کام سے سبکدش ہو گیا۔ اس نے گولف کھیلنا سکھا۔ وہ باغبانی میں دلچسپی لینے لگا
 اور اپنے بڑے دوستوں سے ہنسی مذاق کرتے لگا، وہ مختلف قسم کے کھیل کھیلنے اور گیت گائے لگا۔
 لیکن اس نے اس کے علاوہ بھی کچھ کہا۔ اذیت کے ایام اور بے خوابی کی راتوں کے دوران میں
 دیکھنا تھا ہے۔ جان کو سوچنے کا موقع ملا، وہ دوسرے لوگوں کے متعلق سوچنے لگا اس نے بیوقوفانہ طور پر
 کسی قدر روپیہ کما سکتا ہے۔ اس سے بچائے وہ سوچنے لگا کہ وہ کس قدر روپے کے عوض
 انسانی مسرت خرید سکتا ہے؟

مختصر یہ کہ اب ملک فیروز نے ہاتھوں پر یہ تقسیم کرنا شروع کر دیا۔ شروع شروع میں یہ کوئی آسان کام نہ تھا۔ لوگ اس کا رویہ نہیں برتے بھی جھجکتے تھے اب اس ایک گرجے کو کچھ روپیہ دیا تو ملک کے مزاروں سے سموم دولت کی صدائیں بلند ہونے لگیں۔ انہیں اس نے تقسیم کا کام جاری رکھا۔ اسے معلوم تھا کہ جھیل مانڈیگاں کے کنارے ایک چھوٹا سا کالج محنت مالی مشکلات ہی کو فٹا رہا ہے۔ اور رکن کی وجہ سے غریب بندہ ہونے والا ہے۔ اس نے بروقت کالج کی مدد کی اور اس پر لاکھوں ڈالر خرچ کر دیے۔ یہی کالج بعد ازاں فرسکو گریجویٹ کی نام سے حرم ہوا۔ اس یونیورسٹی کی شہرت مانڈیگاں کے ارد گرد کی چوتھی بڑی یونیورسٹی شمار کی جاتی ہے۔ اس نے جیشیوں کی مدد کرنے کی کوشش کی۔ اس نے ٹیکسی کالج جیسے مشہور اداروں کو روپیہ دیا۔ چھل جارج ڈسٹنگشمن کا روکر کے کام کو جاری رکھنے کے لئے عطیات کی سخت ضرورت محسوس کی جاری تھی۔ اس نے ہسٹوری اور مٹالوجی کرنے کے لئے مدد دی جب اس مرض کے ماہر ڈاکٹر جارجس ڈبلیو شلٹز نے کہا کہ اس سینٹر کی دوا ایک شخص کو ایسی بیماری صحت یاب کرنے کے لئے کافی ہے جو جنرل امریکہ کے فخر اُجارت رہی ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ پی سی سینٹر کے لئے کون سا سینٹر ملک فیروز نے دیے اس نے اس دیکھتے ہوئے کرنے کے لئے لاکھوں ڈالر پانی کی طرح بہا دیے۔ اتنی فونڈا کے باوجود امریکی خلیہ کی بھی پھیلی ہوئی لیکن وہ اس سے بھی آگے نکل گیا۔ اس نے ایک عظیم الشان بین الاقوامی ادارہ "ادارہ راک فیروز قائم کیا۔ جس کا مقصد ساری دنیا میں بیماری اور رجائیت کے خلاف جنگ لڑنا تھا۔

پس اس ادارے کا نہایت سکون سے ذکر کرتا ہوں کیونکہ میری اپنی زندگی خاندان ادارہ راک فیروز کے بہتوں منت ہے۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ جب ۱۹۶۷ء میں میں چینی تھا، تو سارا ملک ہفتے میں شکار ہو رہا تھا۔ چینی کسان کھجور کی طرح مر رہے تھے لیکن اس تباہی و صخری کے عین درمیان ہم کسی نہ کسی طرح سکیٹنگ اور وہاں راک فیروز کی کال

سے چٹک چٹک کر گوانے میں کامیاب ہو گئے۔ یعنی اور بڑی ٹسک کے سب اس سے یہاں مستفید ہو رہے تھے۔ اس وقت پہلی دفعہ مجھے معلوم ہوا کہ راک فیلز کی دولت دنیا کے لئے کیا کچھ کر رہی ہے۔

میں نے اس ادارہ راک فیلز کی ڈھونڈ سے بھی کہیں مثال نہیں ملتی۔ یہ ایک بھلے لاشاں اور خیر چوڑے راک فیلز جانتا تھا کہ دنیا میں بے شمار اچھی خیر کیس ہیں جن میں باخود اور دشمن انسان چلا رہے ہیں مختلف علوم و فنون میں تحقیقات کی جاتی ہیں۔ کالج ٹائم کے جاتے ہیں کسی بیماری کا ٹھکانہ لکھنے کے لئے ڈاکٹر مدد کر رہے ہیں۔ لیکن اکثر اوقات ایسا ہائے کام محض روپے کی کمی کی وجہ سے ادھورا اور کھل رہا جاتا ہے۔ اس نے انسانیت کے ان رہنماؤں کو مدد کرنے کا مقصد کیا۔۔۔ انہیں اپنے قبضے میں کرنے کا نہیں بلکہ انہیں مالی مدد دینے کا تاکہ وہ اپنی مدد آپ کر سکیں۔ آج آپ اور میں جان۔ ڈی۔ راک فیلز کے مشکور ہیں کہ اس نے سپین اور ورجنوں دوسری عجباتی دریافتوں سے دنیا کو مستفید ہونے کا حق ہم پہنچائے۔ اس کی دولت نے انہیں معروضی وجود میں لانے اور کھینچنے کے لئے مدد دی۔ آپ اس کے مشکور ہیں کیونکہ آپ کے بچے گردن توڑ بیمار ہیں اڑیاں رگڑا رگڑا کر دیکھیں گے وہ مرض جو پہلے پانچ میں سے چار بچوں کو ہلاک کر دیتا تھا۔ اور ہم اس کے مشکور ہیں کہ اس نے تپ و قہر، طیریا، انفلا، سزا، خناق اور دوسری بے شمار بیماریوں کا تلخ تین کرنے کے لئے اپنی دولت کا ماتہ کھول دیا۔ جو دنیا کو نساہ کرتی رہی ہیں۔ اور اجماع تک کئے جا رہی ہیں۔

اور پھر راک فیلز کا کیا کیا؟ جب وہ اپنی دولت تقسیم کرنے لگا تو کیا اسے ذہنی سکون مل گیا؟ ہاں آخر کار وہ بالکل مطمئن ہو گیا۔ اگر سزا کے بعد بھی لوگ سمجھیں کہ وہ سب سے بڑا آدمی جس کی محنت کے متعلق ہے رہا ہے۔ میں بند نے کہا تھا۔ تو اس شخص نے غلطی نہیں کی راک فیلز خوش تھا اس میں کچھ تبدیلی آئی تھی۔ وہ اب بالکل پریشان نہیں ہوتا تھا۔ صبا اسے اپنی زندگی کی سب سے بڑی شگفتہ کو جہل کرنے کے لئے مجبور کیا گیا تیرہ

حقیقت ہے کہ اسی نے ایک رات کی خینڈ بھی گزارنے سے انکار کر دیا!

اس شکست کا سہ اس وقت سامنا پڑا۔ جب اس کی تعمیر کردہ عظیم المٹان کمار پور میں۔ سینڈر ڈاؤنٹی۔ کو تارخ میں سب سے بڑا جرمانہ ادا کرنے کا حکم دیا گیا۔ حکومت امریکہ کے دعوے کے مطابق 'سینڈر ڈاؤنٹی' ایک اجارہ دار کمپنی تھی جو 'انٹی ٹرسٹ قوانین' کی کھلم کھلا خلاف کرتی تھی۔ یہ جنگ پانچ سال تک جاری رہی، ملک کے بہترین تاجر و دفاتر نے اس مقدمے میں حصہ لیا جسے اس وقت تارخ میں سب سے بڑا عدالتی مقدمہ کہا جاتا تھا لیکن 'سینڈر ڈاؤنٹی' کو شکست ہوئی۔

جب جسٹس جے ساؤڈاؤنٹین لیدرس نے اپنے فیصلے کا اعلان کیا، راک فیلز کے وکیلوں کو اندیشہ ہوا کہ وہ اسے برداشت نہیں کر سکے گا لیکن وہ نہیں جانتے تھے کہ راک فیلز میں کتنی بڑی تبدیلی آچکی ہے۔

اس شام کو ایک وکیل نے اسے فون کیا، اور جس قدر ممکن تھا اس نے زم زم ٹریولز میں اس کے ساتھ اس موقع پر بات چیت کی اور پیچہ متفکر ہو کر کہا: 'مجھے امید ہے کہ آپ کو فیصلہ بے چین نہیں کرے گا، امریکا فیلز مجھے امید ہے کہ آپ رات کو چھٹی طرح ہو سکیں گے'!

اور پورٹ ہارارک فیلز اس نے زمانے سے ٹیلیفون پر جواب دیا: 'میں اسے نکر دیکھتا ہوں، میں رات کو سونا چاہتا ہوں اور آپ کو بھی پریٹان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔' اچھا شب بخیر!

یہ اس شخص نے الفاظ ہی جو ایک دفعہ محض اس لئے بجا رہ گئے تھے کہ اسے ڈیڑھ سو ڈالر کا قصاص اٹھانا پڑا تھا۔ ہال جان راک فیلز کو اپنے ٹکڑے اتار اپنی پریشانیوں اور اپنی الجھنوں پر غائب آنے کی کافی وقت مل گیا وہ تین سال کی عمر میں موت کا آعیش ہی جا رہا تھا لیکن وہ اٹھانے سے سال تک زندہ رہا۔

۲۸۔ نفسی معلومات کا کرشمہ

زبانی - آر - ڈبلیو

مجھے افسوس ہے کہ میں اس کہانی کو فرضی نام سے کھرا نہیں لکھ رہا لیکن یہ اس قدر ذاتی نوعیت کا حال ہے کہ میرے لئے اپنا نام استعمال کرنا بہت مشکل تھا۔ تاہم طویل تاریخ کے صاحب اس کہانی کی تصدیق کریں گے۔ بارہ سال پہلے میں نے سب سے پہلے یہ اپنی کوشش کی تھی۔

کچھ چھوڑنے کے بعد مجھے کافی بڑے خنوق ادارے میں ملازمت مل گئی اور پانچ سال بعد اس کمپنی نے مجھے سمندر پار مشرق بعید میں اپنا نمائندہ بن کر بھیج دیا۔ امریکہ سے روائے ہوئے سے ایک ہفتہ پہلے میری ایک لڑکی کے ساتھ شادی ہو گئی میں نے اپنی زندگی میں اتنی پیاری اور خوبصورت لڑکی کبھی نہیں دیکھی تھی لیکن جی ہرن میں ہم دونوں کو سخت مایوسی ہوئی اور ملازمی طرز پر اسے حارے جوانی جزا رہنے لگا۔ وہ اس قدر مایوس اور دل شکستہ ہو چکی تھی کہ اگر اسے اپنے دوستوں اور سہیلیوں کا سامنا کرنے اور زندگی کی سب سے زیادہ خوشی خیر ہمیں ہو سکتی ہے اور برائی چاہیے، اس میں اپنی ناکامی کا اعتراف کرنے کا خوف و شرم مان کر نہ ہوتا تو وہ خرد و امریکہ واپس چلی جاتی۔

میں دو بیٹے کر دو سال مشرق میں رہے، میں اس قدر بے غیور اور غلبین تھا کہ بعض اوقات تو میں خودکشی کرنے کے متعلق سوچنے لگتا۔ پھر ایک روز اتفاق سے میرے ہاتھ ایک

کتاب لکھی جس نے ہر چیز بدل کر رکھ دی۔ یہی جیٹ کتا یوں کا خاٹس رہا ہوں ایک دن
میں مشرق بعید میں اپنے چند امریکی دوستوں سے ملنے گیا۔ وہاں میں ان کی شاد اور لائبریری
دیکھنے لگا۔ چانک میری نظر ایک کتاب پر پڑی جس کا نام تھا "مثنوی شادی" اور ڈاکٹر دین
دینی بلڈ کی تصنیف تھی۔ عنان سے اب معلوم ہوتا تھا کہ کتاب ضرور تبلیغ اور نیکی کا دم بھرے دینی
قسم کی کوئی دستاویز ہوگی لیکن مجھے تجسس کی خاطر اس کے صفحے اُٹھنے پڑے۔ یہ نے دیکھا کہ
بینوالمعاذ براہِ شادی کے جتنی پہلوؤں پر بحث کرتے رہے۔ انداز بیان میں صاف کوئی اختیار
کلی تھی حتیٰ ممکن سببیت اور بازوری ہی سے بالکل اجتناب رہتا گیا تھا۔

اگر کوئی مجھ سے کہتا کہ آپ کو جس پر کوئی کتاب پڑھنی چاہیے تو یہ اسے تو یہی کہے
منزاد سمجھتا پڑھنی چاہیے نہیں صاحب یہ تو خود ایسی کتابیں لکھ سکتا ہوں لیکن میری اپنی
شادی اس قدر المناک ثابت ہوئی تھی کہ کسی نہ کسی طرح میں اس کتاب کو پڑھنے پر آمادہ ہو گیا
چنانچہ میں نے حوصلہ کر کے اپنے میزبان سے پوچھا کہ کیا آپ یہ کتاب مجھے مستعار دے سکتے
ہیں؟ یہ سچے عرصہ کتابوں کا اس کتاب کو پڑھنا میری زندگی کا ایک ہلکا سا اہم واقعہ ثابت
ہوا۔ میری بیوی نے بھی اسے پڑھا۔ اس کتاب نے ایک المناک اور ناکام شادی کو ایک
سرت میری ازربارکت طاقت میں تبدیل کر دیا۔ اگر میرے پاس دس لاکھ ڈالر ہوتے
تو میں اس کتاب کے چھاپنے کے حقوق خرید لیتا اور ہزاروں لاکھوں شادی شدہ
جوڑوں میں اس کی کاپیاں مفت تقسیم کر دیتا۔

میں نے ایک دفعہ برحالتاً کہ ممتاز ماہرِ نفسیات ڈاکٹر جان لی۔ ڈائسن کہتے کہ یہ
ایک سلمہ حقیقت ہے کہ جنسی زندگی کا اہم ترین موضوع ہے۔ یہ ایک سلمہ حقیقت ہے
کہ مردوں اور عورتوں کا خوشیوں میں رخنہ ڈالنے اور انہیں تباہ کرنے میں اس کا بڑا ہاتھ
پڑتا ہے۔

اگر ڈاکٹر مائیکس پہلے — اور یہ خیالی ہے کہ اگر یہ اس کا بیان مبالغہ آمیز نظر

آتا ہے لیکن اگر بالکل نہیں تو تقریباً فزودت ہے۔ تو پھر بھاری تہذیب دہر سال جنسی معلومات سے کورے لوگوں کو شادی کرنے اور اپنی شادی شدہ زندگی کی مسرتوں کے تمام مواقع کو تباہ کرنے کی اجازت کیوں دیتی ہے؟

اگر جھاننا چاہتے ہیں کہ بھاری شادی میں خرابی کیا ہے تو میں ڈاکٹر جی. وی. ہیملٹن اور کینتھ گودان کی کتاب WHAT IS WRONG WITH MARRIAGE

پڑھ لیجیے۔ ڈاکٹر ہیملٹن نے کتاب لکھنے سے پہلے شادی کی خرابیوں کی تحقیقات کرنے میں چار سال گزارے اور وہ کہتا ہے کہ کوئی نا عاقبت اور لاپرواہ ماہر امراض انفس ہی یہ کہہ سکتا ہے کہ اکثر ازدواجی تنازعوں کے سرچشمے جنسی اندم ہم آہنگی میں نہیں ملے۔ تاہم، اگر جنسی تعلق شش بخش ہو تو بہت سے تنازعوں کو نظر انداز کیا جاسکتا ہے جو دوسری مشکلات کے پیداوار ہوتے ہیں۔

مجھے علم ہوتا ہے کہ یہ بیان درست ہے، مجھے اس کا المیہ کہ تجربہ ہو چکا ہے جس کتاب نے میری ازدواجی زندگی کو تباہ کرنے سے بچایا DR. JAN DE VELDE کی کتاب IDEAL MARRIAGE سے اچھا یہ اکثر نمبر یوں میں مل سکتی ہے یا کسی کتابوں کی کتاب سے خرید لی جاسکتی ہے۔ اگر آپ کسی دولکھیا دہن کوئی خوف دینا چاہتے ہیں (انہیں کچھ اور دینے کے بجائے یہ کتاب۔ یہ کتاب دنیا کی تمام چیزوں کی نسبت ان کی مسرتوں میں کہیں زیادہ اضافہ کرے گی۔

نوٹ۔ اگر آپ کو مثالی شادی نہایت گراں نفاذ آئے، تو ایک دوسری کی سفارش کی سفارش کرتا ہوں۔ اس کا نام A MARRIAGE MANUAL BY DR. HAMNAH AND ABRAHAM STONE

۔ HAMNAH AND ABRAHAM STONE

— دہلی کارپوریٹ

۲۹۔ جلد بازی کا نتیجہ

ایڈریل سپین

ڈاکٹر میل ایڈورٹائزنگ اسٹاکس اسائیٹ کا مورجیاٹڈٹ رائٹنگی

جھوٹے ہوئے ہیں ہر کام میں ہاگ بھاگ اور عجلت سے کرنے کا عادی تھا۔ یہی ہر وقت تناہوا رہتا اور کبھی اپنے جسم کو آرام نہ پہنچاتا۔
 یہی ہر روز شام کے وقت اعصابی تھکاوٹ سے پریشان اور تھکا ماندہ اپنے کام سے گھر پہنچتا۔ کیوں؟ اس لئے کہ مجھے کبھی نے نہیں بتایا کہ تم اپنا بیڑہ غرق نہ رہے ہو، تم سے آہستہ کیوں نہیں چلا جاتا؟ تم سکول اور خانہ (جمع سے کام کیوں نہ لےتے؟) میں صبح کے وقت نہایت عجلت کے عالم میں بستر سے اٹھنا، جلدی جلدی ناشتہ کرنا، جلدی جلدی حجامت بنانا۔ جلدی جلدی بیڑے پہننا، درموی بیڑے کرنا، پیچے جانا، میں ہر کام اسی عجلت سے کرتا تھا گویا اگر میں نے سیرنگ پیل کو مضبوطی سے نہ پکڑ لایا ہوا ہر امور میں لگا۔ یہی تیزی سے کام کرتا تھا۔ جلدی سے گھر پہنچتا تھا، یہاں تک کہ رات کو سونے میں بھی عجلت کرتا تھا۔
 میں اس قسم کی زندگی بسر کر رہا تھا کہ ایک روز مجھے اعصابی امراض کے

ایک شہر آفاق ماہر سے ملنے کا اتفاق ہوا۔ اس نے مجھے بتایا کہ اپنے جسم کو آرام دہ دوسرا ہے یہ بھی بتا دوں کہ اس نے مجھے آرام کے دہی اصول بتائے ہیں کی اس کتاب میں ۲۴ میٹریج کی گئی ہے، اس نے مجھ سے کہا کہ ہر وقت آرام کے لحاظ سے سوچتے ہو جو خواہ تب کام کر رہے ہوں، موٹر چلا رہے ہوں، کھانا کھا رہے ہوں یا سونے کی کوشش کر رہے ہو، اس نے مجھے بتایا کہ تم آہستہ آہستہ خود کشی کی طرف قدم بڑھا رہے ہو تم اپنے جسم کو آرام دینے نہیں جانتے۔

اسی وقت سے میں اسل اپنے جسم کو آرام دے سکا ہوں، جب میں رات کو لیٹ گیا ہوں، میں اس وقت تک سونے کی کوشش نہیں کرتا جب تک کہ نحوی طور پر اپنے جسم اور سانس کو آرام نہ دے لوں۔ اور اب جب صبح کے وقت میں بیدار ہوتا ہوں میرا جسم مکمل آرام کر چکا ہوتا ہے۔ اور یہ ایک فٹری تبدیلی اور ترقی ہے کیونکہ صبح کے وقت کھین کھینا اور تھکا ہوا ابیدار ہوتا تھا۔ اب جب میں کھانا کھانا ہوں اور موٹر چلتا ہوں اپنے جسم کو آرام دیتا ہوں، یہی موٹر چلاتے وقت میں بالکل ہوشیار ہوتا ہوں، لیکن اب میں اعضاء کے بجائے دماغ سے موٹر چلاتا ہوں، اپنے جسم کو آرام دینے کا سب سے اہم مقام میرا کام ہے دن میں کئی بار میں ہر کام چھوڑ دیتا ہوں اور اپنا معائنہ کرتا ہوں کہ میں بالکل آرام سے ہوں یا نہیں۔ جب ٹیلیفون کی گھنٹی بجتی ہے اب میں پہلے کی طرح جھپٹنے کی کوشش نہیں کرتا جیسے کہ کوئی مجھے پیٹنے کی کوشش کر رہا ہو اور جب کوئی مجھ سے باتیں کر رہا ہوتا ہے، میرا جسم اس پر سکون ہوتا ہے جیسے کسی نے ہونٹے پیچے کا۔

یہ جو ہر زندگی کہیں زیادہ خوش گوار اور مطبوع کے قابل ہے اور یہ اعضاء کی تھکا دہ اور اعضاء پریشانیوں سے بالکل آزاد ہوں۔

۳۰۔ معجزہ

از سرسبز سن برگ

نمبر ۳۹۴ کولوراڈو ایونیو، سینا ایپس ریسنیڈا

پروٹا فی نے مجھے مکمل شکست دے دی، میرا ذہن اس قدر پرانگندہ اور پریشان ہو چکا تھا کہ مجھے زندگی میں کوئی قطع نظر نہیں آتا تھا، میرے اعضاء اس قدر تڑپ رہے تھے کہ نہ تو رات کو مجھے نیند آتی اور نہ دن کو چپن چلتا۔ میرے تین نوجوان بچے مجھ سے بہت دور اپنے رشتہ داروں کے ساتھ بصری اوقات کو رہے تھے، میرا شوہر ابھی بھی نوے بے سکندر تھے، سو کر آیا تھا اور وہ کسی دوسرے بھڑکی دکالیت کرنے کا کوشش کر رہا تھا۔ ایک زمانہ بعد جنگ کی ساری غیر یقینیاں بے اطمینانیاں اور غم مخفوقات محسوس کر رہی تھی۔ میں اپنے شوہر کے ذریعہ معاش اپنے بچوں کی خوش باش، ارٹل مگر بلورنگی کے فطری حق اور خود اپنی زندگی کے لیے خطرہ بنی ہوئی تھی میرے شوہر کو کوئی مکان نہ مل سکا اور اس کا دوا بھل مرث یہ تھا کہ لیا مکان تعمیر کیا جائے۔ ہر چیز میرے ٹھیک ہونے پر منحصر تھی جتنا زیادہ میں اس کا احساس کرتی ہی اتنی ہی زیادہ کوشش کرتی اور اتنا ہی زیادہ مجھے ناکامی کا خوف دامنگیر ہوتا۔ پھر یہی ہر ذمہ داری کے احساس سے

ٹھہر نے تھی۔ مجھے اپنے اوپر کوئی اختیار نہ رہا تھا۔ یہی غصوں کرنے لگی کہ میری زندگی سراسر
ناکام محض رہ رہی ہے۔

جب چاروں طرف تاریکی چھا گئی، ہول بھی اور سہم بھی اس سے بڑھ گیا۔ اسی ہی
لیٹا تھی، میری امی نے میرے لئے وہ کچھ کیا جسے کبھی نہیں بھلا سکوں گی۔ اندر جس کی میں
ہمیشہ ممنون احسان رہوں گی۔ اسی نے مجھے مقابلہ کرنے کے لئے اُجیارا اُسی نے مجھے
لعن طعن کی کہیں اپنے اعصاب اور اپنے ذہن کو اپنے اختیار سے باہر کر رہی ہوں اور
خود ان کی طبعیت ہونا جاری ہوں اس نے مجھے لٹکارا کہ مجھے بستر سے باہر نکلتا جاوے اور
جو کچھ سامنے آئے اس کا مقابلہ کرنا چاہئے۔ اس نے کہا کہ میں حالات کے زیرِ نگین ہوتی
جاری ہوں۔ زندگی کا سامنا کرنے کی بجائے اس سے ڈر رہی ہوں، زندگی کو بے سر کرنے
کے بجائے اس سے بھاگ رہی ہوں۔

چنانچہ میں نے اسی دن سے مقابلہ شروع کر دیا۔ اسی ایک صفت کے اختتام پر
میں نے اپنے والدین سے کہا کہ وہ اپنے گھر جا سکے ہیں، کیونکہ یہی اپنے دشمن پر غالب آ
رہی تھی اور میں نے وہ کچھ کیا جو اس وقت ناممکن معلوم ہوتا تھا۔ اپنے دو چھوٹے بچوں کا
خیال رکھنے کے لئے تنہا رہ چکی تھی۔ یہی خوب اچھی طرح سمجھتی۔ خوب اچھی طرح کھانے
پینے لگی اور میرے حوصلے بلند ہونے لگے۔ ایک ہفتہ بعد جب وہ دوبارہ مجھ سے ملنے
آئے تو اس وقت میں اپنے کپڑے استری کر رہی تھی، وہ بہت خوش ہوئے، مجھے اپنی
حالت کے بہتر ہونے کا احساس تھا کیونکہ میں حالات کے خلاف ڈٹ چکی تھی۔ وہ بہت
خوش ہوئے، مجھے اپنی حالت کے بہتر ہونے کا احساس تھا کیونکہ میں حالات کے خلاف ڈٹ چکی تھی
اور میری جیت بڑھ چکی۔ میں اس سبق کو کبھی نہیں بھولوں گی..... اگر کوئی صورت حال قابلِ
تسمیہ نظر آتی ہو تو اس کا سامنا کیجئے، مقابلہ کیجئے، شکست مت قبول کیجئے! اُ
اس وقت سے میں نے اپنے آپ کو کام کرنے کے لئے مجبور کیا اور ڈنڈہ رکام کرنے

مٹی آؤ کار میں نے اپنے سر سے بچوں کو بلا لیا اور اپنے شوہر کے ساتھ نئے مکان میں رہنے کے لئے چلی گئی۔ میں نے بتیہ کر لیا کہ میں اپنے بچوں کی معبود طائر خوش باش ماں بننے کی پوری کوشش کروں گی۔ میں اپنے گھر، اپنے بچوں، اپنے شوہر کی بہبودی کے متعلق تجویزی سرچنے مٹی غرضیکہ میں نے اپنے شوہر چیز کے متعلق تجاویز سوچیں۔ میں اس قدر معروف ہو گئی کہ اپنے متعلق کچھ سوچنے کے لئے میرے پاس وقت ہی نہ رہا اور اس وقت حقیقی معجزہ ظہور پذیر ہوا۔

میں روز بروز معبود اور توانا ہونے لگی۔ میں ہر روز اگلے دن کے لئے منصوبے بنانے، زندگی کا کٹھن اٹھانے اور اچھا بننے کا خوشی سے لبریز ہو کر بیدار ہونے لگی۔ اگرچہ اس کے بعد بھی کبھی کبھی مایوسی اور تاریکی کے ایام آتے رہے، خاص طور پر اس وقت جب میں تھک جاتی تھی۔ میں اپنے آپ سے کہتی، کہ ایسے متعلق سرچو اور ان دنوں کو یاد کرنے کی کوشش مت کرو۔ اور آہستہ آہستہ وہ کم ہوتے گئے اور پھر بالکل معلوم ہو گئے۔

اب ایک سال گزر چکا ہے، اور میں ایک خوش باش اور کامیاب شوہر اور ایک خوبصورت گھر کی مالک ہوں۔ یہاں میں سولہ سو گھنٹے روزانہ کام کر سکتی ہوں۔ میرے تین تندرست اور خوبصورت بچے ہیں۔ اور میرے اپنے لئے دائمی سکون ہے!

۳۱۔ حقائق سے گزیر

انڈینک مولف اور

مہنگی کاٹا مور ڈرامہ نویس

”کام بہترین خواب آور دہلیہ“

پورے پچاس سال ہوئے، میرے والد صاحب نے مجھے بے چند الفاظ کہے تھے
میں نے ہمیشہ انہیں کہے سہارے اپنی زندگی بسر کی — وہ طیب تھے۔ یہ ابھی
ابھی بوڑھا پسٹ ہوئی تھی میں قانون کی تعلیم حاصل کرنے لے داخل ہوا تھا۔ میں ایک
امتحان میں نابل ہو گیا۔ میں نے اس قدر محنت محسوس کی کہ کلاسنا کرتے ہوئے مجھے
ڈراما تھا۔ چنانچہ میں نے ناکامی کی عزیز ترین سہیلی شراب کی آغوش میں پناہ ڈھونڈنے
کی کوشش کی۔

اچانک میرے والد صاحب غیر متوقع طور پر میرے سر پر اکھڑے ہوئے۔ ایک اچھے
ڈانکر کی طرح وہ ایک پکینڈ ٹیس بوتلی اور پریشانی دھڑوں کی دھمکتا اپنے گئے۔ میں نے
اعتراف کر لیا کہ میں حقیقت سے کیوں گریز کرنا چاہتا تھا۔

محبوب مہتران نے اسی وقت وہی فی البدیہہ نسخہ تجویز کر دیا۔ اسٹوں نے پیر
 سامنے تشریح کر کے بتایا کہ شراب یا خواب اور گویوں میں غشیقی بناہ نہیں ملتی کس قسم
 کی پریشانی اور افوس کے لئے صرف ایک دوا ہے اور یہ دنیا کی تمام مسکرات کی
 نسبت کہیں بہتر اور قابل اعتنا ہے۔ اس کا نام کام ہے۔

میرے والد صاحب نے کس قدر درست کہا تھا! محکم ہے کہ کام کا نام دیا ہوا نہ تھا
 کام ہو لیکن وہ بابر میاں کا میاں ہو جاتے ہیں، بے شک اس میں تمام مسکرات اور
 خواب اور دواؤں کے اوصاف ہوتے ہیں۔ یہ ایک دفعہ جہلم یا بدیر یہ حادثہ بن
 جائے تو اپنے آپ کو اس سے بچھڑانا نا ممکن ہو جاتا ہے۔ میں پچاس سال سے اس حالت
 میں گرفتار ہوں اور آج تک اس چھپانہ چھڑا رہا۔

(مصنف کا ایک کتاب سے اقتباس)

۳۳۔ نیا اسلوب

ان کا تخریق دل کو سب فارم

شیریں آفس موبائل (۱۱۱)

تین چھینے ہوئے ہیں اس قدر پریشان اور متفکر تھا کہ میں چار دن رات مطلق نہ سو سکا اور اٹھارہ روز تک خوراک کا ایک ذرہ تک میرے منہ میں نہ جا سکا۔ کھانے کی بوسے بھی مجھے شدید نفرت ہو گئی تھی مجھے انجانا نہیں ملے جس سے میں اپنے دماغی کرکے اظہار کر سکوں جو مجھے برداشت کرنے پڑا۔ جیسے نہیں سمجھتا کہ دوزخ میں بھی اس سے بدتر آذیتیں ہونگی جنہیں کہ مجھے برداشت کرنی پڑی۔ یہ عموماً کہہ سکتا تھا کہ یا تو میں یا گل ہو جاؤں گا یا مر جاؤں گا۔ میری زندگی کا موڑ اس روز آیا جب مجھے اس کتاب کا ایک پیشگی جلد دی گئی، پچھلے تین ہفتوں کے دوران میں میں عملاً اسی کتاب کے سہارے زندہ رہا ہوں۔ میں اس کا ہر صفحہ پڑھتا ہوں اور زندگی کا کوئی نیا اسلوب دریافت کرنے کی انتہائی کوشش کرتا ہوں، میرے ذہنی نقطہ نظر اور جذباتی توازن میں جو تبدیلی پیدا ہوئی ہے۔ وہ تقریباً ناقابل یقین ہے۔ اب میں ہرگز گزرنے والے دن کی جگہوں کو برداشت کرنے کے قابل ہو گیا ہوں۔ اب مجھے محسوس ہوتا ہے کہ صاف میں کسی آج کے مسائل کی وجہ سے غم یا گلی نہیں ہوتا جا رہا تھا بلکہ اس کی وجہ یہ تھی

کہیں گورے ہوئے گل کے متعلق تلخی اور پریشانی میں مبتلا رہتا تھا یا مستقبل کے متعلق غیر سہم اور بے نام اندیشوں میں گرفتار۔

لیکن اب جب مجھے کسی چیز کے متعلق پریشانی ہوتی ہے میں فوراً رُک جاتا ہوں اور ان اصولوں کا اطلاق کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ جو میں نے اس کتاب میں پڑھے ہیں۔ اگر مجھے کسی چیز کے متعلق گھبراہٹ ہوتی ہے جو آج ہی ہو جانی چاہیے، تو میں فوراً معرّف ہو جاتا ہوں۔ اسے فی الفور ختم کر دیتا ہوں، پھر اپنے ذہن سے نکال دیتا ہوں۔ جب سمجھ میں اس قسم کے مسائل سے دوچار رہتا ہوں جو کسی زمانے میں نیم پاگیاں بنائیا کرتے تھے تو میں سکون کے ساتھ ان میں اصولوں کا اطلاق کر کے کوشش کرتا ہوں جو اس کتاب کے باب دوم حصہ اول میں بیان کئے گئے ہیں۔ میرے اپنے آپ سے پوچھتا ہوں کہ حق الامکان بدترین کیا ظہور پذیر ہو سکتا ہے۔ دوسرے میں اسے ازخود طور پر قبول کرنے کی کوشش کرتا ہوں جسے میں قبول کرنے کے لئے پہلے ہی آمادہ ہو چکا ہوتا ہوں۔ اگر ضرورت پڑے تو

اب یہ اپنے آپ کو کسی ایسی چیز کے متعلق پریشان ہوتے دیکھتا ہوں جسے میں تبدیل نہیں کر سکتا اور نہ اسے قبول کرنا چاہتا ہوں۔ میں۔ اور مختصر یہ دعا گو دہرانے لگتا ہوں۔

”خدا نے مجھے چیزوں کو قبول کرنے کی سمجھ عطا کی جنہیں میں نہیں بدل سکتا، جنہیں میں بدل سکتا ہوں، انہیں بدلنے کا حوصلہ دیا، اور دونوں میں امتیاز کرنے کے لئے عقل“۔

جب سے میں نے یہ کتاب پڑھی ہے۔ میں فی الواقع زندگی کے ایک نئے اعظم انسان اسلوب کا تجربہ کر رہا ہوں۔ میں اب پریشانی اور تشویش سے اپنی صحت اور خوشیوں کو تباہ نہیں کرتا۔ اب میں رات کو نو گھنٹے غم ظہان سے سو سکتا ہوں۔ میں اپنے کھانے سے لطف اٹھاتا ہوں میری آنکھوں سے ایک پردہ اٹھ گیا ہے۔ ایک نیا دروازہ کھل گیا ہے۔ اب میں

دنیا کے مٹنے کو جو میرے ارد گرد بھلا بھلا ہے دیکھ سکتا ہوں۔ اور اس سے محفوظ ہو سکتا ہوں
اب میں زندگی کے لئے اور ایسی عجیب و غریب دنیا میں رہنے کے استحقاق کے لئے خدا
کا شکر ادا کرتا ہوں۔

کہا میں آپ کو مشورہ دے سکتا ہوں کہ آپ بھی اس کتاب کو اچھی طرح اور
پوری پڑھیے۔ اسے اپنے سر لانے دیجئے۔ جن حصوں کا آپ کے مسائل پر اطلاق
ہوتا ہے ان کے نئے نشان لگائیے۔ ان کا بار بار مطالعہ کیجئے۔ اور انہیں استعمال
میں لائیے کیونکہ یہ ایسی کتاب نہیں ہے کہ آپ اسے صرف پڑھیں اور بھینک دیں
بلکہ یہ کتاب زندگی بسر کرنے اور صحیح سنوں میں اس سے لطف اندوز ہونے کے
لئے کتاب کی رہنمائی کرتی ہے اور آپ کو زندگی کا ایک نیا اسلوب ایک نیا نادیہ
نکاح دریافت کرنے میں مدد دیتا ہے نہ



